

60歳以上は  
「1日1万歩」  
多すぎ!?

歩く速度は  
重要?

どう歩くのが  
体に良い?

どのくらい  
歩くと、  
何の予防  
になる?

健康的な  
ウォーキングの  
コツを楽しく紹介。  
目指せ!元気な  
アクティブ  
シニア!

# 誰でも0円<sup>ゼロ</sup>でできる 簡単な健康ウォーキング

講座

日時

10月15日 **土**

13:30~14:30

定員

15名 事前のお申し込みが必要です。

申込締切 10月14日(金)

参加料

無料

講師

散歩人 伴野さん

profile

2度の大病を患い、リハビリとしてウォーキングを始め、現在も毎日元気に歩き続けている、自称「散歩人」。



当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

会場・お申し込み・お問い合わせ

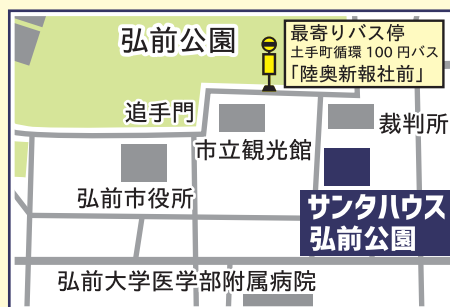
社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅/運動特化型デイサービスセンター

サンタハウス弘前公園

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎0172-88-7707



最寄りバス停「陸奥新報社前」から徒歩2分。

※地域の感染状況により延期・中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。