

第一回

「歩く」の教室



長い冬が終わり、「歩く」ことが気持ち良い季節になりました。
「歩くの姿勢」「歩くの運動効果」「健康と歩くの関係」
運動を交えながら、みなさんと楽しく「歩く」を科学します。
一緒に第一歩を踏み出しませんか？

日程

2019年5月29日(水) 13:00～15:00

受付は12:00から ※前回より受付時間が1時間早くなりました。

場所

青森新都市病院3階講堂（青森市石江3丁目1番地）

駐車場をご利用の方は、病院提携駐車場D&Gパーキングをご利用ください。

申し込み

事前電話予約

TEL 017-757-8750 平日 8:30～17:30

「健康教室の件で」とお伝えください。

ご不明な点がございましたら上記電話番号にてご対応します。

ご連絡

軽い運動も行います。動きやすい格好でお越しください。
水分補給も運動には大切です。自動販売機もございますが、
ご自由にお持ちください。当日お会いできるのを楽しみに
しております。お気をつけてお越しください。

