



秋風とともに、一歩ずつ健やかに

秋の健康ウォーキング講座

第1回

11月12日(水)

14:00~16:00

対象:どなたでも

先着 20 人

「室内運動偏」

～自宅のできる運動(筋トレ・ストレッチなど)～

◆講 師 (株)クリエクト コンディショニングスタジオコア×コアトレーナー

健康運動実践指導者 平野 未歩さん

第2回

11月19日(水)

14:00~16:00

対象:どなたでも

先着 20 人

「ノルディックウォーキング編」

～地域のウォーキングコースを歩こう！～

◆ノルディックウォーキングの基本歩行を学び、ポールを持って実際に歩きます。※ポールの貸出あり

◆講 師 佐伯区スポーツセンター コーディネーター

(雨天時は、室内運動を行ないます。)

◆参加費 無料 ◆場 所 藤の木公民館

◆持参物 動きやすい服、靴、タオル、飲物、ポイント手帳 (いきいきポイント対象事業です。)

◆申込み 11月9日(日)17:00 までに藤の木公民館へ

※全2回コースですが、1回のみの参加も大丈夫です。

<問合せ・申込み> 藤の木公民館 TEL082-927-2496 (佐伯区藤の木二丁目 27-7)

【共催】藤の木学区公衆衛生推進協議会・広島市佐伯保健センター・藤の木公民館【協力】藤の木歩こう会