



【高齢者いきいき活動ポイント対象事業】



～令和8年度 福田大学～

～簡単姿勢改善方法～ 健康ウォーキング教室

ウォーキングの季節、秋がやってきます！
不自然な歩き方は、身体全体に負担をかけます。

「正しい姿勢で歩く」ことの大切さを一緒に学びましょう！！

また、専用のポールを使用することで、足腰や膝の負担が少なく、安全に全身運動することができるノルディック・ウォークの簡単な体験もあります。



9月30日(水)10:00～11:30

【場 所】福田公民館 3階 研修室

【講 師】全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師
主席指導員・歩行運動指導士 堀本 哲夫さん

【対 象】どなたでも

【定 員】20人（申込順）

【持参物】飲み物、タオル、ポール（お持ちの方）

※動きやすい服装でお越しください。

【参加費】無料

【申込み】9月2日(水)から9月20日(日)までに
福田公民館へ

【共 催】福田地区老年会連合会

※高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



(公財) 広島市文化財団 福田公民館
〒732-0029 広島市東区福田4丁目4152-1
TEL・FAX 082-899-2901
Eメール fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/>



ホームページ



Instagram

※申込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業の目的以外には使用致しません。