

これからの「健康づくり」に...

龍・流連携

“ポールウォーキング” しませんか？

祝！10年

平成30年度 健康ウォーキング講座

流通経済大学スポーツ健康科学部の指導による『健康ウォーキング講座』を開催します。
『効果的なウォーキング』についての講義や『ポールウォーキング』を体験しながら、龍ヶ崎市内の約3～5kmのコースを歩きます。ウォーキングを始めようと思っている方、ポールウォーキングに興味がある方、ぜひご参加ください。



定員30名
参加無料

【対象】

市内在住の概ね65歳以上の方

【日時】

平成30年5月～6月の金曜・全5回
10時00分～12時00分

【会場】

- ・流通経済大学スポーツ健康センター(第1回・5回)
- ・龍ヶ崎市内のコース(第2回～4回)
第2回:久保台コース/第3回:松葉コース
第4回:龍ヶ崎コース

※小雨決行, 荒天時は中止します。

※申込みされた方には, 後日案内通知を郵送します。

講座日程

5月18日(金)

6月1日(金)

6月8日(金)

6月15日(金)

6月29日(金)

【お申込み・お問合せ】

龍ヶ崎市地域包括支援センター
(龍ヶ崎市健幸長寿課内)

TEL: 64-1111 (代表)

内線 277・279