

『若さを保つ！』ウォーキング講座

～活力年齢を若くするストレッチ
から効果的な歩き方まで～



- ・歩く姿を若々しく
- ・運動効果をあげるストレッチ【柔軟体操】
- ・膝や腰へ負担をかけない歩き方

実技と解説を交えて体験して頂く60分の講座です。



場 所:ウェルネスパーク周辺(雨天時:セミナールーム)

日 時:11月28日・12月26日(火) 11:00～12:00

受講料:各1,000円

対 象:16歳以上 **定 員:**15名

担 当:岡本 正一 先生

持ち物:歩きやすいシューズ、服装・タオル・飲み物をご用意ください。

申 込10月5日(木)～

■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL 079-433-1124

開館時間【月曜日～土曜日】9:30～21:30 【日曜・祝日・休日】9:30～18:00
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日～1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者:STRKS(ストークス)グループ