



6月8日(日)  
健康ウォーク  
(阿東地域交流センター主催)  
とセットで参加しませんか?

楽しく安全に歩けるよう、まずは  
正しいウォーキングを学びましょう!



## 初夏のあとうを歩く! さわやかウォーキング

日時：5月30日(金) 13:30~15:30(受付開始13:15)

集合場所：山口市阿東地域交流センター  
(山口市徳佐中3425番地 | TEL:083-956-0116)

内容：「正しい歩き方、運動前後のストレッチ」  
講師 澄川 絵里奈氏(健康運動指導士)  
室内での講義の後、実際にウォーキングを行います。

☆歩く力の測定  
☆食生活改善推進員  
さんによる試食  
もあるゾウ

料金：50円(保険料を含む)  
持参品：動きやすい服装と靴、飲み物、汗拭き用タオル  
定員：先着30人程度(要申込)  
申込：5月29日(木)まで

※雨天の場合、室内でウォーキングを行います。



申込み・問い合わせ先

阿東保健センター TEL 083-956-0993  
FAX 083-956-0013

こちらからも申込できます

