



社会医療法人社団 木下会

館山病院

みんなでウォーキングinイオンタウン館山

5月30日(水) 開演13:30~14:30

イオンタウン館山 コミュニティホール(開場13:00)

Vol.1 正しい姿勢で歩きましょう 講師:館山病院 療法科

あなたは良い姿勢で歩いていますか? 正しい姿勢でウォーキングを行うことで、効果的に脂肪を燃焼させたり、体力の増進に繋がります。自宅でも継続できるウォーキング方法を身につけましょう。 ※膝や腰の痛い方は、座って運動を行います。(講座:20分、ウォーキング:30分程度)

- ◎ウォーキングコースは、ショートコース(420m)を、体調・体力に合わせて1~2周歩きます。
- ◎イオンタウン館山『スポーツ用品店による関連商品のご案内』と『試飲会』併せて開催します。
- ◎イオンタウンウォーキングにおける事故は、責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

参加費無料・予約不要

●募集定員50名●

※諸事情により会場、日時、演題の変更または中止となる場合がございます。

【お問合せ】☎ 0470-22-1122(代)

広報委員会・地域連携課(つるみ)

次回開催 **6/23(土) 13:30~14:30**

イオンタウン館山 コミュニティホール(開場13:00)

- 介護についてみんなで考えましょう(講座:30分)
- 医療・介護の相談会を開催します(相談会:30分~) 普段生活している中で感じた疑問や不安などお悩み事を、お気軽にご相談ください。(館山病院 医療相談員)

講師:館山病院 ケアプランセンターたてやま **早川 直貴**

【イオンタウンウォーキングとは】健康増進をサポートする取り組みとして設置されている、イオンタウン外周のコースを使用しみんなでウォーキングを行います。

TOWN WALKING
✓ イオンタウンウォーキング



◎用意するもの:
動きやすい服装・履物、
タオル、飲み物等

ポイントカードあり

ご参加いただいた方に

1ポイント!

5ポイントで素敵な景品プレゼント!



※写真はイメージです。