

正しい姿勢で ウォーキング

日時

3月28日(火) 14:00~15:00 開場 13:30

講師



金子 さつき



尾形 唯花

戸塚共立健康支援センター
健康運動指導士

- 歩きやすい服装と靴でお越しください
- 水分とタオルをご持参ください
- 屋外での運動ですので、帽子などの暑さ対策は各自でご用意ください
- 雨天時は室内で実施します



※駐車場はございません。公共の交通機関をご利用いただくか、周辺のコインパーキングなどをご利用ください。

会場

ONE FOR ALL 横浜
地域交流施設 (旧戸塚区役所跡地)
(定員: 50名)

お問い合わせ

株式会社KORU Yokohama (企画・運営)

045-864-7021

主催: 医療法人 横浜柏堤会

