

明日から始める

参加
無料

ウォーキング

—初級～中級編—

講師

理学療法士 本島 直之

日時

平成30年9月30日（日）
14：00～15：30（受付13：30～）

場所

伊豆市生きいきプラザ
第3・4会議室



正しい歩き方を

専門家の立場から教えます！

①ウォーキングを始めたいけど何から始めたらいいの？

②良い姿勢での歩き方とは？

③あなたの歩き方のクセを教えます！

④実技を交えて体験しながら行います！

ご予約
不要

お問合せ先

中伊豆リハビリテーションセンター 地域連携課 Tel: 0558-83-2115 担当 井原・加納
ホームページ <http://www.janrc.or.jp/index.html>