

9時から
11時まで

朝歩きの会

日本トップレベルの陸上選手として活躍した新川先生のご指導のもと、正しいストレッチ&ウォーキングを学びませんか？
仲間と一緒に元気に楽しく自分の足で歩きましょう！

講師

一般社団法人生きる力 理事 新川 翔太
全国トップクラスの陸上競技経験者
ロンドンオリンピック代表選考会 出場

全8回
いずれも月曜日

9/5 9/19

10/3 10/17

11/7 11/21

12/5 12/19

場 所：東山田地域ケアプラザ
多目的ホール（裏面地図）

対 象：60歳以上

参加費：1回 500円

定 員：20名

持ち物：室内用運動靴・汗拭きタオル
飲み物（動きやすい服装）

お申込み・お問合せ ▶▶

東山田地域ケアプラザ

☎ 045-592-5975

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

当ケアプラザでは個人情報保護法を遵守しています