

歩こうさ林中 会員募集

老化により体は衰えてきます、特に足腰が弱ると独立した生活が困難になってきます。今の我々の日常生活はあまり足腰を使っていません。

「歩かなければ、歩けない」ことになります。そのためウォーキングが推奨されています。しかし、1人ではなかなか長続きしません。



集まって歩きませんか？

- ・ 毎週日曜日
- ・ 体育館横：健康ひろば 出発
- ・ 4月～10月 : 開始6時30分から1時間ほど
- ・ 11月～3月 : 開始8時から1時間ほど
- ・ 運動のできる服装と履き物で来て下さい。
- ・ 全身運動で膝に優しいポールを使用したウォーキングです。
(歩き方は教えます。ポールは貸します。)

連絡先

林中公民館 電話 276-1291

歩こうさ林中 宮崎携帯 090-9440-9247