

神田町会 町会長 渡邊 幸夫
公民館運営部長 手塚 健治
協力 ; 健康づくり推進委員会



健康ウォーキング教室 開催のご案内



町会の皆様には、日頃から町会運営にご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび、下記の要領で「健康ウォーキング教室」を計画しました。コロナ禍で外出を控える日が続き、とかく運動不足になりがちです。こんな時はしっかり体を動かして、運動不足の解消とストレスの発散? の機会になれば、と思います。大勢の方に参加していただき、一緒にヒ～ヒ～言いながら汗を流しませんか。

記

- 1 日時 令和3年6月20日（日） 10時～11時30分 雨天決行
- 2 場所 神田公民館 ホール及び屋外
- 3 講師 松本大学地域健康支援センター
松大ヘルスプロモーション事業担当 健康運動士 近藤壮太先生
- 4 実施概要 ・健康ウォーキングのお話し
・健康ウォーキングの実技指導
- 5 持参、準備品 運動のできる服装、屋内でウォーキングができる履物、マスク
※参加料は無料です。
- 6 参加締切 6月12日（土） 参加を希望される方は、裏面の記入欄に
組番号と氏名をご記入ください。

ご参加をお待ちしています。



※ 組長さんは申込用紙を6月13日（日）に
担当理事へお渡しください。
担当理事は手塚まで提出をお願いします。

令和3年5月29日

★裏面に続く