

内科学習会のご案内

今回のテーマは、正しいウォーキングです。

皆さんとの会話の中で、「いつも公園歩いているの!!」と言われる方が増えてきました。健康に気を付けておられる方が増えていることは本当に喜ばしいことです。

実はウォーキングにも効果のある歩き方があるのを御存知でしたか？距離やスピード、はたまたご自身の病気によって様々なのです。

今回の講師は、運動トレーナーの方に
正しいウォーキングを教えてくださいます。
是非、たくさんの参加お待ちしております。



日時 1月31日(木) 14:30~15:30

場所 内科待合い

*上記に名前を記入しキリトリ線以下を受付けへ渡して下さい。

.....キリトリ.....

参加者名
