

セイフティウォーキング

～正しい歩き方を身につけていきいきと～

日時 **2021年 4月17日(土)**

時間 午前10時30分～11時30分

会場 **地域ささえあいセンター虹**

(和歌山市中之島880-1) 定員30名

和歌山生協病院 まちづくり・組合員活動部

つきおか こうじ

講師: **月岡 耕二 氏**

春分の日が過ぎ花の季節がやってまいりました。自粛でなまった体を動かして健康な日々を過ごしたい。皆様、こんな思いをお持ちではないでしょうか。

今回は「転倒せず元気な体を保つために重要な安心・安全な歩き方」をテーマに健康教室を開催したいと思います。感染予防のため定員を制限させていただきますが、皆様ご参加のほどお願い申し上げます。

お申し込みはお電話かFaxで

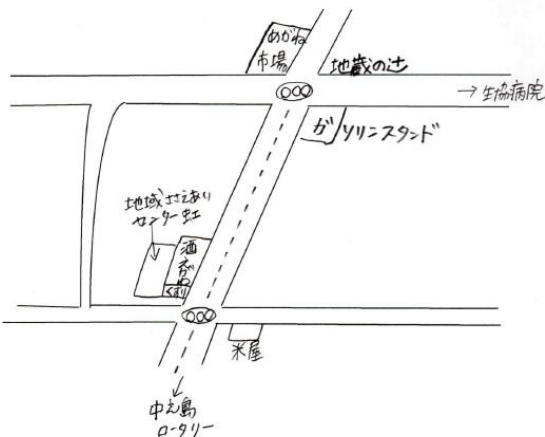
和歌山市第2在宅医療・介護連携推進センター

和歌山市有本143-1(和歌山生協病院内)

電話・FAX 073-488-1067

担当 北野・井戸本

地域ささえあいセンター虹
(和歌山市中之島880-1)



申込書(Faxの場合はこの用紙でお申し込みください)

お名前	ご住所	お電話