

歩き方で健康を考えるⅡ



歩くことで得られる効果は絶大です。ストレスの軽減、睡眠の促進、生活習慣病予防等々。

今こそ、歩くことで健康維持を図り、健康寿命を延ばし、寝たきり期間を短くすることを考えるときです。

今回は、病院で教わらない脳の萎縮を抑える歩き方や関節痛等についても話があります。

日時: 令和6年4月21日(日)13:30~15:30

場所: 香櫨園市民センター 1F 集会室

内容: 「歩き方で健康を考える」

講師: アスレチックトレーナー 山口 周平

服装: 動きやすい服装

申込: 不要(先着40名に限る)



*風邪症状や体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

但し、新型コロナウイルス等の影響で中止となる場合があります。

※当日午前11時の時点で「西宮市」に大雨、洪水、暴風警報が発令された場合、中止となりますのでご了承ください。

問い合わせ先: 浜脇公民館 (☎26-0656)