

～コロナをぶっとばせ！～ きたじまウォーキング講習会

【開催日時】 受付：9：30から 10：00から11：30まで

開催日	内 容
令和4年5月10日(火)	基本講座 Inbodyを使用して体内測定
令和4年5月24日(火)	基本講座
令和4年6月7日(火)	基本講座
令和4年7月5日(火)	基本講座の確認
令和4年9月6日(火)	基本講座の確認
令和4年10月4日(火)	まとめ Inbodyを使用して体内測定

【開催場所】 北島北公園総合体育館及びグラウンド

【準備物】 動きやすい服装、履き慣れた靴(体育館用・グラウンド用)
マット(大きめのタオルでも可能)、飲み物(水分補給用)、
汗ふきタオル

【講師】 健康運動指導士 川島 歩氏

【対象者】 北島町在住の65歳以上の方

【定員】 先着30名

【参加費】 無料



姿勢も正し、空気がうまい