

# 明日から使える！健康のための ウォーキングの知識

1. ウォーキングの落とし穴と正しい知識
2. “目的別” ウォーキングのポイント！  
どれくらいの時間・距離を歩いたら良いの？  
(関節痛、高血圧、糖尿病、不眠症、心臓疾患  
などの予防や、ダイエット など)
3. ケガをしないための歩き方のコツと  
準備運動について



講師：服部京介  
(理学療法士)

日時

3月12日(土) および19日(土)

15時30分～16時30分 (開場15時00分～)

※両日とも内容は同じです。ご都合のよい日程をお選び下さい。

会場

舟渡ホール(第1洋室)

定員

30名(予約制・申込順)

参加費

無料

当日は動きやすい服装で  
ご参加ください



予約方法

クリニック受付又は電話にて承ります

主催



板橋中央総合病院附属 アイ・タワークリニック

TEL 03-5970-2716 (代表)