

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



板橋中央総合病院付属アイ・タワークリニック

TEL 03-5970-2716 (代表)