

令和7年度『きたじまウォーキング講習会』

「いつまでも、健康でいきいきと暮らす」ことをめざして！！

毎日、正しく歩けていますか??

正しい歩き方を実践することで腰痛や肩こりの改善につながります。
正しい歩き方を習得し、体幹を鍛え、いつまでも若々しさを持続させましょう。

【開催日程】 令和7年5月13日（火）から12月23日（火）まで

全8回（すべて火曜日）				
北公園総合体育館 	①	5月13日	②	5月27日
	③	6月10日	④	9月9日
町民体育センター 	⑤	10月14日	⑥	11月11日
老人福祉センター	⑦	12月9日	⑧	12月23日

☆北公園総合体育館工事により10月からと12月から、それぞれ場所が変わります！！

【開催日時】 10時から11時30分まで

【開催場所】 北島北公園総合体育館及びグラウンド

【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35名

【参加費】 無料

【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

【申込先】 3月17日(月)からお申し込み受付!!



目指せ！美ボディ ✨



〒771-0207 北島町新喜来字南古田88-1
社会福祉法人 北島町社会福祉協議会
(老人福祉センター内)

TEL088-698-8910/FAX088-698-8921