

参加費無料

シニア世代のための新講座

健康講座

with

ヴィアティン

テーマ：ウォーキング

第1回

8 / 1 9

(水)

第2回

9 / 2

(水)

第3回

9 / 9

(水)

主な内容

ウォーキングと散歩はどう違う？

腕や足の使い方 靴の正しい履き方と選び方 等

講師：ヴィアティン三重

ヴィアティン三重は、元気なまちづくりを目指す総合型地域スポーツクラブです。三重県を拠点に将来のJリーグ入りをめざして活動するサッカークラブが活躍中。その他にも地域の誰もがスポーツに親しむことのできる環境づくりのお手伝いをしています。

場所と時間

ふれあいの里 1階
地域交流室 9：30～
(20分程度)

対象者

町内にお住まいの、健康づくりに興味のある方ならどなたでもOK！
事前予約不要です。

お問い合わせ

木曽岬町社会福祉協議会

三崎666

☎ 0567-68-2760