



第31回 区民のための健康講座



『ノルディック・ウォーク体験講座』 ～歩幅を広げて楽しく健康ウォーキング～ 認知症予防にもなります

講師：一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
指導部技術委員

WINS代表 田村 秀人 先生

「みなさん正しい歩き方、出来ていますか？最近歩幅が狭くなっていませんか？」
実は歩幅が小さい方は大きい方の3倍認知症になりやすいと言われております。
2本のポールを使い、楽しく歩幅を広げて認知症を予防してみませんか？

日時／平成30年10月20日(土) PM2:30～4:00

場所／足立区役所内 中央公園 (足立区役所南側)

【雨天時：足立区役所本庁舎 アトリウム(区役所1階ロビー)】

定員／先着 60名 (事前のお申し込みが必要です。)

共催／一般社団法人 足立区薬剤師会
足立区

雨天決行

- *動きやすい服装・靴でお越しください。
- *ポールは無料レンタルいたします。お持ちの方はご持参頂いても構いません。
- *ミネラルウォーターをご用意いたします。苦手な方は飲み物をご持参ください。

参加無料

申し込み先：一般社団法人足立区薬剤師会
☎03-5813-8933

受付時間：月～金曜日 9:30～17:00
※お電話以外でのお申し込みはご遠慮願います。

お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください！