心と体が軽くなる

初心者向け

エンジョイ☆エアロ＆紅葉ウォーキング

令和５年
10月22日
SUN
ふくい健康の森
県民健康センター

対象

一般成人　25名　（要申込、先着順）

参加費

一人　500円（レクレーション保険に加入します）

持ち物・服装

飲料水、室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子
雨天時：傘などの雨具

プログラム

１３:００	受付開始（県民健康センター）
１３:３０	エアロビクス（初心者向け）
～１４:３０	講師：NPO法人 生涯体育学習振興機構　健康運動指導士
１４:３０	休憩
１４:４５	紅葉ウォーキング（健康の森内コース）
～１５:３０	講師：公益財団法人 福井県健康管理協会　健康運動指導士

※雨天時は傘をさしてのウォーキング、荒天時は室内でニュースポーツを行います。

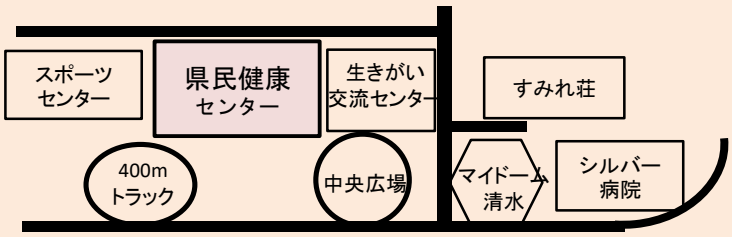
申し込み

申込み開始：８月２２日（火）～
お電話にてお申し込みください。

申し込みしめきり：１０月１７日（火）１２時

福井市真栗町４７－４８
（公財）福井県健康管理協会
県民健康センター

こころとからだの健康講座

0776-98-8000

【感染症対策について】
・当日はマスクの着用、手指消毒、換気にご協力ください。
・咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。