

歩行時の姿勢を見直してみませんか？

ウォーキング教室のご案内

参加費無料・要申込(定員先着20名)

龍田地域にお住まいの方ならどなたでも参加OK!!

令和4年4月28日(木) 14:00～15:30

受付は13:30～開始

場所：龍田公民館 2階ホール

講師：三瀬 智秋 氏 (医療法人フォーチュンなかがわ整形)

歩行時の姿勢やポイントを理学療法士が解説し、お一人おひとりの歩行状態を確認します。最後は音楽に合わせてホール内を参加者全員で楽しくウォーキングしましょう♪

この教室はくまもと健康アプリのミッションポイント(20pt/回)対象イベントです

熊本健康アプリ

もっと健康!
げんき!アップ
くまもと



必要なもの(各自持参)

マスク・飲み物

汗拭き用タオル

室内用運動靴

動きやすい服装・上着

※自宅で体温を測って
ご来場ください

当日、車でお越しの方は、主に第2駐車場をご利用ください。

【感染症対策について】

開催日の2週間前～当日に、ご自身や同居者に37.0℃以上の発熱や咳、倦怠感などの体調不良がある場合は参加をご遠慮ください。受付にて、手指消毒・検温・体調の確認を実施し、参加者およびスタッフのマスク装着を徹底します。また会場内では密を避け適切な距離を保って頂くなど、感染症対策にご理解とご協力をお願いいたします。

共 催：医療法人フォーチュンなかがわ整形、なかがわ整形の通所リハビリテーション

なかがわ整形の訪問リハビリテーション、熊本市高齢者支援センターささえりあ武蔵塚

協 力：熊本市障がい者相談支援センターアシスト、熊本市介護予防サポーター、武蔵ヶ丘病院

申込先：熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚 (事務局)

☎096-339-8130

【受付時間】

月～土曜 8:30～17:30