

2023年7月20日

単位クラブ会長 各位

金沢区シニアクラブ連合会

会長 森川年一

松葉の会（女性部）

委員長 豊田和子

『ウォーキング講座』開催のご案内

盛夏の候、皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃よりシニアクラブの事業にご支援、ご協力を頂き ありがとうございます。
今回松葉の会では「ウォーキング講座」を下記のとおり開催いたします。
皆様の参加をお待ちしております。

記

日 時	10月18日（水） 13:30～15:00
場 所	いきいきセンター金沢3階 会議室
内 容	ウォーキング講座 身体を鍛えるポイントなどを指導していただきます。
講 師	横浜なみきリハビリテーション病院 理学療法士 井上敦士氏
定 員	30名
締切日	9月30日
申込先	金沢区シニアクラブ連合会 事務局 TEL・FAX 045（784）5121
その他	動きやすい服装で。飲み物各自持参

いつまでも健康で過ごせるように適度な運動を取り入れて
転倒しない身体づくりをしていきましょう。

以上