

エンジョイ エコライフ

参加費**無料**

正しい歩き方で健康づくり

～無理なく続く正しい歩き方～



日時：10月19日（月）10時～12時

講師：JHCA 認定ライセンス ストレッチコンディショナー
八木 崇 さん

定員：20名（先着順）

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物

正しい歩き方を教えていただき、実際に歩いてみますので、動きやすい服装、靴でお越しください。

申込： 9月22日（火） から窓口または電話で
お申し込みください。

※体調不良の場合は、来館をご遠慮ください。

【岡山市立高松公民館】 岡山市北区津寺 104 ☎ (086) 287-2057

開館時間：月～土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00 休館日：毎週水曜日・祝日