

健康チャレンジ プレ企画

健康チャレンジに挑戦中のみなさん！
ひごろ、歩いている方も、歩いていない方も。
正しいウォーキングで歩いてみませんか？



正しいウォーキングしてみませんか？



当日、日頃、
腰や膝など痛
くて、歩けな
い、という方
も聞いてみて
ください。日
頃の聞いて
みたいこと
なども。

とき：2015年10月30日（金）午後2時～3時30分（予定）

集合・コース：友の会会館・近隣と鶴見川土手など



人数に制限はありません。
申込は友の会本部です。電話か、FAXにてお願いします。

氏名

住所

電話

講師：汐田総合病院リハビリ課職員

参加費；無料

お申込み
お問合せ

〒230-0001横浜市鶴見区矢向1-5-28-2階
TEL:045-947-3260 FAX045-574-2301

よこはま健康友の会