

ハピネスモ〜ル

ウォーキングで健幸に！

講演参加者 先着**20**名に記念品贈呈 /

ウォーキング講演会と実技指導

時間：15:00～16:00 講師：健康運動指導士 遠藤恵美先生

ウォーキング前の準備運動や効果的なウォーキング方法の講義、実技指導を行います。講演外でも来場者の歩行姿勢チェックや相談に応じます。

※事前申込不要



測定コーナー

血液循環の測定を行います。保健師等が測定結果の相談に応じます。

健康づくり推進課・健康普及員展示コーナー

健康づくり推進課の事業や、健康普及員の活動紹介、ウォーキングマップなど展示を行います。

安全安心サポーター登録受付等

安全安心サポーターになって、まちの安全や安心をチェックしながら歩きましょう！

日にち：4月27日(金)

時間：13:00～16:00

場所：イオンモール大和 1階ライトコート

主催：大和市



ヤマトン健康ポイント対象者は3ポイントもらえます