

理学療法士による

2回連続講座  
参加費無料

# 健康ウォーキング教室

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる手軽な運動です。ご自身の健康のために、正しい歩き方を学びませんか？

【前半】  
令和4年

7月14日(木)

10:30~12:00



【後半】  
令和4年

7月28日(木)

10:30~12:00



【場 所】  
ハウスビルシステム  
西区民センター  
第3会議室  
西区北堀江4-2-7

【内 容】講 義「正しい歩き方」  
実 践「正しく歩くために！筋力体操！」  
歩行分析の実施

【講 師】西大阪訪問看護ステーション  
理学療法士 松田和洋氏 吉田泰輔氏

【協 力】(株)アルレシア

【対象者】市内在住の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

【定 員】15名 ※申し込み多数の場合は抽選（両日参加できる方優先）

【申込み】6月15日(水)~7月6日(水)

電話及び窓口にて受付します

※歩行分析は情報提供に同意していただいた方のみ実施いたします。

のんびり  
ゆったり  
歩こうよ~♪



【申込み・問合せ】

西区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター  
06-6539-8075

午前9時~午後5時30分(日曜・祝日休み)

新型コロナウイルス感染拡大状況により、内容変更、中止、時間短縮をする場合があります。