

府民健康づくり講座

健康寿命を延ばす 食と健康ウォーク



タイムスケジュール

前半…座学

後半…実技(ウォーキング)

日時

2020

5月30日(土)

15:00~16:30

受講無料
定員50名



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

大阪柔整会館 5F

会場

大阪市西区靱本町3-10-3

TEL 06-6444-4151



せいいち
整子ちゃん

じろへえ
柔兵衛先生

講師

若槻 佳美 先生

オフィス プレシャス 代表 ライフスタイルアドバイザー
一般社団法人日本DFWALK協会
プロフェッショナルウォーキングコーディネーター

講演内容

日本の四季が世界に誇る健康的な食材・食習慣を生み出しました。座学では健康寿命を延ばす食知識の基本をお伝えします。実技では上質な姿勢づくりと歩き方のウォーキングレッスンを行います。ウォーキングは日常生活に取り入れやすい有酸素運動であり、メタボ対策や脳の活性化にもつながります。レッスン後の爽快感と深い睡眠を体感いただきたいと思います。

※歩きやすいシューズ、水分をご持参ください。

アクセス

大阪メトロ 千日前線・中央線
「阿波座」駅から

- ⑨番出口より徒歩約2分
- ③番出口より徒歩約5分

申し込み方法

下記QR、メール、FAXから
お申し込み下さい
メール/ojta@osaka-jyusei.or.jp
FAX /06-6444-4166

後援 大阪府

大阪府柔道整復師会についてや、
健康情報などはこちら！

OJTA



URL: <https://osaka-jyusei.or.jp>



講座やイベントなど、
最新情報をチェック！

携帯・スマホから簡単アクセス



すこやか大阪21