

令和3年度 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

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。

- 日時 : 5月29日(土) 15時00分～(約90分)
場所 : 大阪柔整会館 5階 大ホール (大阪市西区靱本町3-10-3)
定員 : 30名
講師 : 若槻 佳美 先生
(オフィス プレシャス 代表)
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
持参物 : 歩きやすいシューズ、水分

参加無料です!!



参加を希望される方は、下記必要事項をご記入の上、FAXまたはメールにてお申込みください。

FAX : 06-6444-4166 メール : ojta@osaka-jyusei.or.jp

QRコードはこちら⇒



参加者氏名	会員番号
代表者 (会員・一般)	
(会員・一般)	
(会員・一般)	

※代表者の方は連絡先をご記入ください。緊急連絡時にのみ使用させていただきます。

連絡先 ☎ _____ () _____

※本申込書に記載いただいた個人情報は、当講座以外の目的に利用することはありません。
※当日、写真・動画撮影をさせて頂き、本会広報に使用させて頂くことがあります。