

せっかく歩くなれば気持ちよく
歩きませんか？

2019年度 明祥福祉センター高齢者講座



らくらくウォーキング & リンパマッサージ講座

ウォーキングは「いつでも」「どこでも」手軽に行うことができる運動です。普段の歩きとは違い姿勢を意識しながら歩くコツをつかむことで身体に良い効果が得られます。

寒い時期にはリンパマッサージをすることでむくみや冷え、新陳代謝をよくすることができますよ♪

健康に歩くためのコツを学んで一緒にカラダとココロを磨きましょう♪

◎ 日 時 10月9日・23日・11月13日・27日、
12月11日・25日（第2・4水曜日）

午後1時30分～午後3時30分（2時間）

※ 前半（3回）はウォーキング、

後半（3回）はリンパマッサージとゆるゆる体操になります。

※連続講座です。一部のみの参加はできません。

◎ 受講対象者 市内在住の60歳以上の方

（3キロ程度歩ける方が対象となります）

◎ 参加費 無料

◎ 会場 明祥ﾌﾟﾗｻﾞ2階 多目的室

◎ 定員 25名（申し込み多数の場合は抽選）

◎ 申し込み 9月10日（火）の午前9時30分に明祥ﾌﾟﾗｻﾞ事務所
にて申込受付

◎ 持ち物 タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット、
ウェストポーチ（両手が空くものならOK）



問い合わせ先：明祥福祉センター（明祥プラザ内） ☎92-3641