



街かどケアカフェ
～ひなたつながるカフェ～

要予約!

ライフサポートひなた

健康 ウォーキング EVENT

12/19
(土)

スケジュール

※15:00までにお越し頂けなかった場合、キャンセル扱いとさせていただきます

- ① 14:30～14:45受付
14:45～準備体操



- ② 15:00～16:00(目安) 楽しくウォーキング
3コースに分かれて行きます!(随時休憩あります◎)

Aコース: 目安約2km、40～50分程度

Bコース: 目安約1.5km、40～50分程度

Cコース: 目安約1km、30～40分程度

理学療法士と一緒に歩いて正しく適切な
歩き方・速度・負荷・方法などを指導します!

参加方法

集合場所・時間

ライフサポートひなた・
14:30～14:45

参加料

無料

持ち物

タオル、飲み物、帽子、動きやすい服装

※雨天の場合は屋内運動プログラムや
健康相談会を行います。ぜひご参加ください!

※申し込み必須です!

↓申し込みはお電話またはQRコードから↓

ライフサポートひなた
〒179-0084

練馬区氷川台2-14-3

☎03-5922-6722

