

のばそう健康寿命:Part①



100歳になっても 笑って歩こう!

「老化は足から」と言われるように日頃、歩いたり、運動をしないと足から衰えていきます。また、最近では「笑う」ことで免疫力が高まると言われるようになりました。

ノルディック・ウォークで効果的なウォーキングを学び、笑いヨガで「生きる力」を引き出し、平均寿命だけでなく、健康寿命をのばしていきましょう。

と き：5月16日23日30日（木）
時 間：午前10時～正午
場 所：富田林市立中央公民館
対 象：原則全回参加できる方かつ医師から運動制限の指示を受けていない40歳以上の方（5/16時点）

定 員：20人

準備物：飲み物、タオル、23日と30日はノルディック・ウォーク用のポール（お持ちでない方はお貸します）

費 用：保険代60円

講 師：池川 成子（全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認講師）
（足と靴と健康協議会認定 上級シューフィッター）（日本笑いヨガ協会講師）



お問い合わせ・申し込み先

中央公民館に通常はがきでお申込みください。
各公民館（中央・金剛・東）窓口でのお申込みの場合は、所定の用紙にご記入いただきますので、はがきは必要ありません。

5月1日（水）締め切り

富田林市立中央公民館

〒584-0093 富田林市本町16番28号

TEL：0721-24-3333

（はがき 裏面）

- ①講座名
- ②参加者氏名
（ふりがな）
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
- ⑤参加者の年齢
- ⑥ポール 有・無

〒584-0093

富田林市本町
16番28号

富田林市立
中央公民館講座係

宛