

先着30名 姿勢改善！代謝UP！ 歩きかた講座

日時：2月14日（土）9:30～11:00
(受付：9:00～)

同時開催！
血管年齢測定



講座内容

運動のプロから正しい姿勢と歩き方を実戦形式で学べます
血管年齢測定では血管の老化度（しなやかさ）を実年齢と比較できます

場所	アザレアホール須恵 大会議室（3階）
対象	20～65歳までの人がん（お子さんも一緒に参加大歓迎！）
費用	無料
もちもの	飲み物、タオル
予約	QRコードよりお申し込みください



※運動がしやすい服装・運動靴でお越しください

須恵町 健康増進課

092-932-1151（内線173）