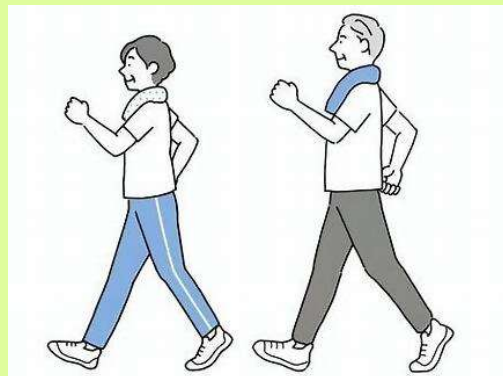


ウォーキング習慣を身につけよう！ ～代謝アップにつながる正しいウォーキング～

正しい姿勢と代謝アップに効果的なウォーキング方法を、健康運動指導士がご紹介します。

楽しくウォーキングの基礎を学び、健康的な生活を始めましょう。

あわせて、毎日の歩数や健康づくりでポイントがたまる「スマホde健康ポイント」についてもご紹介します！



令和7年 6月30日(月) 14:00～15:30 (受付13:30～)

場 所 福井市健康管理センター 2階大ホール

内 容 14:00～15:00 運動実技・ウォーキング

15:00～15:30 「スマホde健康ポイント」アプリ説明会

講 師 NPO法人生涯体育学習振興機構
健康運動指導士 漆崎 由美氏

持ち物 飲み物、タオル、内履き、スマートフォン(お持ちの方)
※会場は土足厳禁です。

スマホアプリを活用した健康づくりで
賞品を当てよう！
アプリのインストールもお手伝いします。



【お申込み開始】6月2日(月)～ 【定員】 40名(先着順)

電話またはFAX、電子申請「ふくe-ねっと」でお申込みください。

●電話:0776-28-1256

●FAX:0776-28-3747

健康講座のテーマ「ウォーキング」、氏名・生年月日・住所・連絡の
取れる電話番号を記載して送信してください。

●ふくe-ねっとは、こちらから →→→ →→→



【お問合せ先】 福井市健康管理センター
TEL(0776)28-1256

※当日体調の悪い方は、参加をお控えください。