

冬の

好評につき、今年2回目開催決定!

自分の足と向き合う。

ウォーキング

STEP 1

12/6(火)



歩く姿勢を自分でチェック!

良い姿勢で、若々しく歩くポイントを理学療法士とチェックしましょう。

足に合う靴、履き方を覚えよう!

靴の選び方・履き方を体験を通して上級シューフィッターがお伝えします。

STEP 2

12/13(火)



開催日 2022年12月6、13、20日

時間 13:30~15:30

場所 岡崎市東部地域福祉センター
(岡崎市山綱町字中柴1番地)

定員 10名(先着)

参加料 24円

※保険料(第1回目の際にご持参ください。)

持ち物 動きやすい服装、履き慣れた運動靴、
タオル、飲み物

申込み 11月1日(火)~ 電話または窓口にて

12/20(火)

STEP 3



さあ!ウォーキング

今回は、本宿の魅力を再発見!
みなさんと一緒に歩きましょう。
どこを歩くかは、お楽しみに。

※写真は全て、5月に開催した時の
のものです。

○ 3つの注意点

※発熱や風邪様の症状等、体調不良の場合は、
参加(又は出席)を見合わせてください。

※新型コロナワクチン接種を済ませられたかた
も含めまして、マスクの着用をお願いします。

※新型コロナの感染状況により、延期又は中
止させていただく場合があります。

以前、ウォーキングに参加
された方は、STEP3のウォー
キングの回に参加が可能です。
一緒に寒さを吹き飛ばしましょう。