セーフティウォーキング
＆ 健康チェック
in県立東高根森林公園

健康のためにウォーキングを行っている方や、これから始めようとお考えのみなさまへ、関節や筋肉への負担を減らし、転倒やケガを防ぎながら無理なく歩き続けるためのポイントを、川崎医療生協の運動トレーナーが話します。
そして、血管年齢や野菜がどれだけとれているかわかるベジミルなどの健康チェックも実施します。

日時　12月6日（日）10時～15時 雨天中止
セーフティウォーキングは11時と13時30分の2回

場所　県立東高根森林公園 ケヤキ広場

参加費　無料

内容
セーフティーウォーキング
健康チェック・医療・介護相談
モルックなどのゲームコーナー



主催・問い合わせ
川崎医療生協　健康まちづくり推進部
電話044-266-7532　携帯090-6706-5454（しろたに）