

今年度最後です！

## とみひ&なみき健歩教室 ～フォローアップ講座～



皆さまの声にお応えし、健歩教室が帰ってきました！  
講師に 若尾 洋子先生(NPO法人 ウォーキング研究所) を  
再びお招きし、歩き方講座を開催します。  
いつまでも自分の足で元気に歩いていただけるよう、  
この機会に、姿勢や歩き方を見直してみませんか？  
明るく楽しく取り組めるプログラムになっています。  
皆さまのご参加、お待ちしております！

日時 : 12月14日(月) 10時～11時半  
場所 : 富岡並木地区センター 多目的室  
持ち物 : マスク・上履き・上履き入れ  
定員 : 15名 先着順  
担当 : 富岡東地域ケアプラザ 加納  
電話 : 045-776-2030



富岡並木地区センター  
住所:富岡東4-13-2  
京急富岡駅から徒歩10分  
並木中央駅から徒歩10分

