

3館連携健康講座

歩き方を変えてカラダが変わる! インターバル速歩

日時：令和3年**10月30日**（土）午前10時～午後1時

場所：五領公民館 大集会室・五領小学校 体育館

講師：大阪医科薬科大学 衛生学・公衆衛生学
講師(准) 神谷 訓康さん

※運動できる
服装・靴で
ご参加ください



インターバル速歩とは速歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返す速歩のことで
中高年に適した運動として注目を集めています。
インターバル速歩とその効果について学び、実践しましょう。



※参加無料!
この機会を
お見逃しなく!



検温し
マスクを着用して
ご参加ください

- 対象：市内在住または通勤・通学の方
- 定員：30名(申込順)
- 費用：無料
- 持ち物：飲料・タオル・上靴・筆記具

- 申込：本講座は南大冠公民館で受付します
9月6日(月)午前9時～南大冠公民館
(TEL 072-673-1477)へ電話または南大冠公民館窓口へ
(受付時間：平日午前9時～午後5時15分)

- 主催・問合せ ■
高槻市立五領公民館
〒569-0016 五領町 11-6
TEL 072-669-6169

※お聞きした個人情報は他の目的には使用いたしません※状況により中止になる場合があります