

**運動講座** **メディカル  
ウォーキング**

**ベーシック**

※監修: 東葛クリニック病院 副院長  
秋山和宏先生



いつまでも元気で自分らしい人生を送るために、私たちと一緒に歩きましょう。メディカル・ウォーキングは皆さんが主役として参加し、医療者がサポートする取り組みです。

**対象**

ウォーキングに興味がある方  
※体力に合わせて実施いたします。

**準備するもの**

動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、帽子、歩数計 (お持ちの方のみ)

**講座内容**

人生のラスト 10 年問題とは?  
・靴の履き方、歩き方について  
・野外ウォーキング

【要予約】 TEL 045-433-9640 (定員になり次第、受付を終了させていただきます)



開催日時  
**2019年2月21日(木)**  
14:00~16:00

500

【開催場所】  
**横浜市港北公会堂 2号室**  
〒222-0032 神奈川県横浜市港北区大豆戸町26-1

【お問合せ先】  
**薬樹薬局 妙蓮寺**  
TEL 045-433-9640

