

参加無料
登録不要

イオンモールウォーキングから 始める健康づくり

開催日：
【※毎回火曜日】

2021
9/21

2021
10/5

2021
11/2

2021
12/14

2022
1/11

2022
2/15

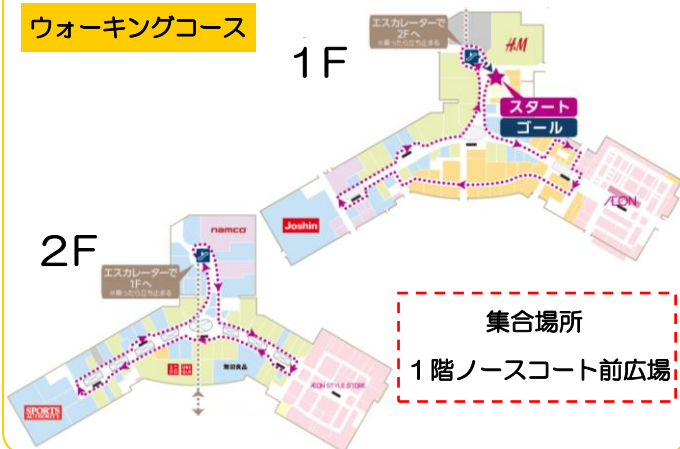
時間：10時30分～15時00分

その1 ウォーキングイベント

モールの中をウォーキング！（※随時参加可）

- 1 チェックポイントでクイズに答えよう！
- 2 時間内にゴールされた方にはプレゼントあり！

ウォーキングコース



- スニーカーと動きやすい服装でお越しください。
- 貴重品・お荷物の管理は各自をお願いします。
- 更衣室のご用意はございません。ご了承下さい。
- イベントの様子は写真に収め、ご紹介いただいた方についてはホームページ・ポスター等で紹介をさせていただきます。
- イベントは都合により変更、中止する場合がございますのでご了承下さい。

その2 ミニ講演会・歩き方相談会

- ◇ 動きのプロである理学療法士から **歩きのポイント**について解説いたします（約15分）
開催時間：11時00分、13時00分、14時00分
- ◇ 歩き方に関する個別相談会も実施しています。

2021
9/21

講演テーマ

『まずは姿勢から』

～歩く前に自分の姿勢をチェックしてみよう～

2021
12/14

講演テーマ

『疲れのない足の使い方』

～ひざ・足関節を効率よく使って歩いてみよう～

2021
10/5

2022
1/11

2021
11/2

講演テーマ

『体幹・骨盤を意識した歩き方』

～少し意識するだけで、歩き方が変わります～

2022
2/15

イオンモールウォーキングはこちら

『始めよう！イオンモールウォーキング』



イベント内容に関するお問い合わせはこちら

『岐阜県理学療法士会サイト』

※ホームページ内お問い合わせフォームからお願い致します。

