

令和5年4月13日

会員各位

(公社) 岐阜県理学療法士会
会 長 村雲 憲
地域職域連携推進部長 富田 純也

イオンモール土岐 ウォーキングイベントのご案内

謹啓

陽春の候、貴社ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、この度下記のとおり、イオンモール土岐において、岐阜県理学療法士会およびイオンモール土岐共催（後援：岐阜県、土岐市）、ウォーキングイベントを開催する運びとなりました。

つきましては、イオンモール土岐がお近くの患者様、利用者様にご参加の声掛けをお願い申し上げます。格段のご高配を賜りますよう謹んでお願い申し上げます。

謹白

記

イベント名：イオンモールウォーキングから始める健康づくり

主 催：イオンモール土岐

後 援：岐阜県、土岐市

日 時：令和5年4月20日から令和5年8月20日まで（毎月20日に開催）

会 場：イオンモール土岐（岐阜県土岐市土岐津町土岐口1372番地の1）

内 容：モール内一斉ウォーキング、ときげんき体操、歩行測定・指導、体力測定など

対 象：一般健常者

参 加 費：無料

以上

【お問い合わせ先】
地域連携職域推進部 富田 純也
〒502-0901 岐阜市光町2丁目46番地
TEL：058-232-2111
FAX：058-294-7380
E-mail：j.tomida.pt@gmail.com

参加
無料

モールを、歩こう。

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：4月20日(木) 10:00～14:00

会場：イオンモール土岐 1階北コート

 POINT!

イオンモールウォーキング

10:15～ / 11:45～ / 13:00～

動作と身体づくりのプロ【理学療法士】が
より効果的な「ウォーキング」を解説!

健康について学びながら
楽しくグループウォーキング! (20分)

 POINT!

ときげんき体操

10:40～ / 11:15～

「ときげんき体操」の考案者の
ウェルアート株式会社 健康運動指導士
中島 健太先生にお越しいただき、
誰でも楽しく、効果的な体操のポイントを
ご説明いただきます! (30分)

健康・運動講座 10:05～ / 12:05～ / 13:20～

健康の豆知識や効率の良い身体づくり、運動方法をわかりやすく解説! (10分)

歩き・体力測定会 15:15～ / 13:30～

測定結果から弱点克服まで理学療法士が説明します! (各5分)

- ・各イベントの開催時刻はスケジュールでご確認ください。
- ・各イベントはそれぞれ自由に参加可能です。
- ・個別ウォーキング、個別相談は随時受付しております。
- ・その他、順次イベントの追加を予定しています。

- ・スニーカーと動きやすい服装でお越しください。(更衣室はございません)
- ・貴重品お荷物の管理は各自でお願いします
- ・イベントの様子はホームページ・ポスター等で紹介する場合がございます。
- ・都合によりイベント内容の変更、中止する場合がございます。

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。

