

アフアフ (健康) ウォーク

健康的で自分らしく ♪

～歩いて整う、こころと身体～



3月4日(土)

14:00～16:00 (受付開始13:30)

参加費：1名 800円 (賛助会員500円)

自分の10年後、20年後を想像した事がありますか。

40代、50代の今から身体づくりをすることで
将来得られる良いことがたくさんあります。

一人でも多くの方が、生涯現役を目指せるように
楽しい講座を開催していきます。

一緒に健康的で美しく歳を重ねて生きましょう。

会場 沖縄県男女共同参画センター「ているる」1階 フィットネスルーム
人数 10名程度
対象 関心のある方 (年齢、性別不問)
申込み 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム
参加費 1名 800円 (賛助会員 500円) 消費税・傷害保険料込み
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

QRから申込



儀間 ゆかり (ぎま ゆかり) アフアフ (健康) ウォーク 代表

看護師の経験を活かし、健康的な歩き方を伝える講師として2017年活動開始。
個別レッスンを中心に、学校PTA・公民館・認知症カフェ等、多様な機関団体で講師をつとめる。
現在は足元から心と身体の健康を考え、
家の中の一步からできる歩き方で沖縄の長寿県復活を目指している。

講座受講時、大人は**マスク着用**、体調不良の方は参加をお控えください。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

