

# インターバル速歩 セミナー開催！！

参加費 無料



## 対象者

- ✓健康管理や体力向上のために運動を検討している方。
- ✓歩ける方であれば誰でも参加 O.K。

## 会場

三野田中病院 2階多目的ホール

## 日時

9月 19日 木 10時 30分～

## 内容

(講話) インターバル速歩とは  
インターバル速歩の効果

(体験会) 歩く姿勢チェック  
インターバル速歩

持ち物 : 歩きやすい服装・靴、水分  
帽子(人数によっては屋外で体験会)

問合せ : インターバル速歩教室担当  
松浦・市原