

東区ウォーキング教室

事前申し込みが必要

日時

令和6年 2月26日 月

13時30分 ~ 15時00分

(受付開始:13時00分)

会場

東健康づくりセンター 運動フロア

(東区北10条東7丁目1-20) ※東保健センター3階

対象者

東区内にお住まいの方 無料

定員10名

※抽選により当選者にのみ

2月21日(水)以降に電話連絡します

プログラム

※持ち物：上靴(外靴とスリッパは不可)

※ストレッチを行うので動きやすい服装でお越しください。

- ・ 血圧簡易測定
- ・ ウォーキングに関する実技
- ・ ウォーキングに関する講話

※実技を交えた講師によるワンポイントアドバイスを予定。

講師

公益社団法人

北海道理学療法士会事務局

理学療法士 福嶋 篤 氏



【お申込み・お問合せ】

札幌市コールセンター(年中無休8時~21時)

<電話> 011-222-4894

<申込期間>

令和6年2月14日(水)8時~令和6年2月20日(火)21時

<申込時の必要事項>

①行事名②参加者の氏名(漢字・かな)③電話番号④住所

※電話は混雑する場合があります。極力WEBをご利用ください。



<WEB> <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

【主催】東区保健福祉部健康・子ども課(☎011-711-3211)



02-003-23-2338

R5-2-1440