



けんこうチャレンジ企画

2016

けんこうチャレンジに参加中の人もそうでない人も誘い合わせてご参加ください。

日頃の健康習慣の見直しに！チャレンジ継続の意欲UPに！どなたでも参加自由です！（定員30名程度です。お早めにお申し込みください。）

ダイエットに効果的なウォーキングの仕方を学ぼう！

9月28日(水)10時～12時

場所：虹の会館1階「ほっこり」

講師：メディカルフィットネス共立トレーナー

場所は室内です。ウォーキングを楽しむために必要な知識を学びます。ウォーキングのやり方、準備、フォームについてなど講義と軽い実技があります。

主催：広島医療生協
理事会健康づくり委員会

お申込先・お問合せ：組織部
(藤江・尾形)
TEL 879-8124
FAX 879-8182

.....キリトリ.....
けんこうチャレンジ企画「ウォーキング」講座申込書 ✕切り9/16

支部・地域	氏名	連絡先(TEL)