

おのないか ワークシヨップ ウォーキング

参加費
無料

オムロンヘルスケアさんの活動量計を使って
初秋の玉島を私たちと一緒に歩きましょう



おのないかマルシェ
同時開催です

開催日

10/4

(土)

13:30-
16:00

参加人数

20名

ウォーキングではないメニューを用意しています



雨天決行！！



動きやすい服装と靴でご参加ください

当日の流れ

- 13:30 体調のチェックを行います；血圧と脈拍測定
(オムロンヘルスケアさんの機器展示あり)
- 14:00 約2-3km程度のウォーキング
(活動量計を使用しウォーキングを行います)
(コーモト薬局さんからアミノ酸ドリンクの提供あり)
- 15:00 環先生による心臓病の講義
- 15:30 オムロンヘルスケアさんの活動量計の結果説明
- 16:00 終了

お申込みは
QRコードより

