クリマテラピーウォーキングで元気に歳をとる 参加者募集！

人生100年時代　ドイツに学ぶ健康づくり

クリマテラピー(気候療法)！　福井で Wellbeing！

スマートウォッチを装着し、心拍数を測りながら
科学的根拠の下、１分間８０歩ぐらいの速さで、生活習慣病予防・改善
免疫アップに有効なウォーキングを習得しましょう。
１時間ぐらい(距離4Km、標高差10m)園内をウォーキング。
運動不足を解消し、心も体も軽くなります。

日時：毎月第２木曜日　10時～11時ごろ
2021年12月9日です。

会場：福井県総合グリーンセンター　緑と花の相談所　北側入口集合
グリーンセンターの南西角です。

参加者名簿への記入をお願いいたします。
発熱している方や、体調に異常を感じる方の参加はお断りします。
会場でのマスク着用・検温・手指消毒をお願いいたします。
会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

服装：ウォーキングできる服装で、体温調整できるように重ね着が望ましい。
帽子・タオル・飲料・ウォーキングシューズ・雨具(小雨決行)

参加費：５００円（野外活動保険・月替わり資料代実費）

引率・問合せ：メール：ju9lur@hotmail.com
気候療法士インストラクター・健康予防管理専門士・温泉保養士
健康マスター普及認定講師　牧野０９０－３７６５－３４４７

クリマテラピーウォーキングで元気に歳をとる。参加者募集１

**スマートウォッチを装着し、科学的根拠のもとで、 1分間８０歩ぐらいの速さで歩き、
生活習慣病予防・改善、免疫アップに有効な、 クリマテラピー（気候療法）ウォーキングを通じて、
心も体も軽くなります。 皆様の運動不足解消・健康増進を応援します**

イベント名	クリマテラピーウォーキングで元気に歳をとる。参加者募集１
開催日	2021/12/9
受付開始	10:00 ～
申込料	野外活動保険実費 500円
支払方法	会場払い
開催場所	福井県総合グリーンセンター
住所	福井県坂井市丸岡町楽間15
主催者	クリマテラピーでWell-Being in 福井
お申し込み	※イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/62759

MAP