

# 動楽・楽歩・ゆっくり歩こう会

—人生100年時代 70・80・90歳を健康に彩り—

ウォークを科学する山西哲郎と学ぶ健康づくり

若いとも心とからだの調和する楽しい運動。冬の上州の風と向かい合っの健康づくり

場所 敷島公園松林に小さな草紅葉眺めて

日時 11月2日 火曜日 9時から…

12月7日 第1火曜日も実施します。

集合 敷島公園バラ園南 駐車場集合

指導者 山西哲郎(群馬大学名誉教授) S.18年生

指導の原点は

☆ まず身体づくりをストレッチ体操などで

体と心を心身一如に、ほくし歩く。

☆ 正しく歩けば、ゆっくり走も、身体に自信が。

☆ 病気をしないのではなく、自ら健康づくりを！！

☆ 野外の行事のため雨天の場合は中止することも。

会費 コイン 300円

参加者は20名程度(先着順) 当日参加できる人

参加条件は体温計測・マスクは必需とし、コロナ禍を科学し健康なからだを創りましょう。

申込・照会先 前橋ランナーズ 事務局

携帯 090-7429-8965 不在の際はSMSまたは下記へご連絡を

ゆっくり歩こう会 参加申込書 FAX027-233-5207



大気を胸に吸って



大地と対話ストレッチ

氏名	年齢	男・女	電話番号	住所	備考