

# 動楽・楽歩・ゆっくり歩く会

— 人生100年時代 70・80・90歳・白寿を健康長寿で彩りを —

ウォークを科学する山西哲郎と学ぶ健康づくり

貴方は最近・TVや新聞等で健康の文字が眼に留まったら身体にフレイルが忍び寄ってます！！

その撃退法はウォークが基本だと書いています。始めましょう。

前橋の四季の風と野鳥の鳴き声を聴き分け草木花と大地の対話での健康づくり

場 所 敷島公園松林 バラ園駐車場 付近・・・

日 時 6月14日 火曜日 9時から…

7月12日 火曜日も9時から実施します。

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)

近藤美明 (前橋ランニングクラブ連合会長)

指導の原点は

☆ まず身体づくりをストレッチ体操などで・身体と心を心身一如に、ほぐし歩く。

正しく歩けば、ゆっくり走も、身体に自信が

☆ 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

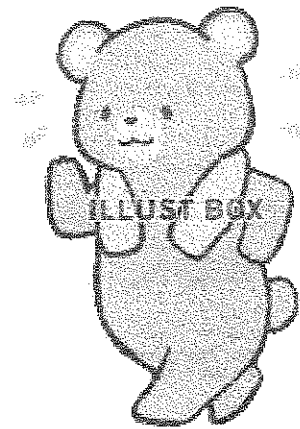
参加者は20名程度 (先着順) 当日参加できる人

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

ゆっくり歩く会 参加申込書 FAX027-233-5207



氏名	年齢	男・女	電話番号	住所	備考