歩いて、撮って、健康づくり！第２弾

靴選び＆ウォーキング講座

令和８年
11月27日(金)
13:30 ～ 15:45
（受付13:15～）

会場
昭和スポーツセンター　会議室
（昭和区吹上２丁目6番15号）
※アクセスは下に記載

講座の内容

・正しい靴の選び方講座
足と靴の専門家「シューフィッター」から、歩きやすい靴の選び方をアドバイス。

・ウォーキング講座
理学療法士が、日常に活かせる正しい姿勢や歩き方をお伝えします。
（実際に屋外をウォーキングすることはありません。）

対象定員　昭和区在住のおおむね60歳以上の方　先着50名（男性も女性も参加可）

アクセス
◆ 地下鉄桜通線「吹上」下車　徒歩8分
◆ 市バス「地下鉄吹上」下車　徒歩8分
（名駅17系統、栄16系統、栄17系統、吹上11系統ほか）
「曙町二丁目」下車　徒歩3分
（栄18系統、昭和巡回）

服装持ち物
動きやすい服装、転びにくい靴
水分補給用の飲み物、タオルなど

申込
令和８年
11月11日(水)
９：00～予約開始

昭和保健センター　保健予防課
電話　052-735-3964
または　右の二次元コードから

だれもがいつまでもじぶんらしく暮らし続けるために
だいじ
ちいきほうかつケア

主催
昭和区地域包括ケア推進会議
生活支援・介護予防部会
介護予防ワーキング

お問合せ
昭和保健センター　保健予防課
電話：052-735-3964