

正しい姿勢で楽しく歩く♪ポールを使ってラクして歩く♪



健康ウォークレッスン茶会



●日時：4月4日(水)14:00～15:00

●場所：千草ホテル2階・光琳の間 室内会場

参加費

1,000円
(税込)

パティシエ特製ケーキ
&
有機ハーブティ付

※先着100名様迄

予約申し込み

☎093-671-1131

申し込み〆切

3月31日(土)

～プログラム(予定)～

14:00～お茶会タイム(着席)

「健康」「ウォーキング」のお話を聞きながら
自家製ケーキ&有機ハーブティでリラックス

14:05～ウォーキングのコツ&正しい姿勢とは

協力：NPO法人北九州ウォーキング協会

14:20～初めての「ノルディックウォーク」

ノルディックウォークって何？

ポールを使った全身運動&ストレッチの方法

膝や腰、体に負担をかけないラクな歩き方...etc.

協力：井筒屋ナイスデイ倶楽部

15:00 終了予定

※会場内を自由に動いたり&歩いたりして頂けます。
着席のままお話を聞くだけでももちろんOK！
プログラムは一部変更となる場合もございます。



【主催・お問合せ先】千草ホテル 八幡東区西本町1-1-1 ☎093-671-1131

【後援】NPO法人北九州ウォーキング協会、井筒屋ナイスデイ倶楽部、東田マルシェ実行委員会(ルガルボニート)

【協力】皿倉山健康ウォーク実行委員会