



丸子中央病院

平成27年度

第1回 市民公開講座

ノルディック
ウォーキングで
もっと健康に!

2015年5月23日(土)
15:00~16:30

参加費 無料 (ポールレンタル有)
集合場所 丸子中央病院 1階エントランスホール
(上田市中丸子 1771-1)

講師



こさとクリニック
院長 月本 光一 先生

《プロフィール》

- 日本内科学会認定医
- 日本呼吸器学会指導医および専門医
- 信州上田ノルディックウォーキング協会会長
- 日本ノルディックフィットネス協会
アドバンスインストラクター

注意事項 ※当日は、病院周辺のウォーキングを考えていますが、雨天の場合はプログラムを変更する場合がございます。
※心臓病のある方は、必ず前もって主治医の許可を取ってください。

定員
50名

(※定員になり次第募集を
締め切らせていただきます。)

体の負担が少ない全身運動で、
良い姿勢やカロリー消費を
期待できる「ニューエクスサイズ」



— お申込みは、電話・ファックス・メールのいずれかをお願い致します —

・電話番号・氏名 (※複数人の場合は、全員のフルネームをご記入ください。)
・ポールレンタルの有無・身長 (※ポールレンタルが必要な方のみ) を明記し下記まで連絡・お送りください。
電話: 0268-42-1111 (代表) ファックス: 0268-42-1112 Eメール: maruko-koho@maruyamakai.or.jp
担当: 庶務課 北澤・安藤 まで

※上記の情報は、公開講座の実施目的以外の使用は行いません。