

青空ヨガ& リフレッシュ ウォーキング



対象

一般成人 25名 (要申込、先着順)

参加費

一人 500円 (レクリエーション保険に加入します)

持ち物・服装

ヨガマット・レジャーシート (持っている方)、飲料水、雨天時の室内運動靴、タオル、運動しやすい服装・靴、帽子

※芝生が濡れている時はレジャーシートの上にヨガマットを敷きます。

プログラム

13:00 受付開始 (県民健康センター)
13:30 リフレッシュウォーキング
～14:15 健康運動指導士とともに健康の森内ウォーキングコースを歩きます。

※雨天時は屋内でのプログラムおよび体力測定を行います。

14:15 休憩
14:30 青空ヨガ
～15:30 講師：NPO法人生涯体育学習振興機構 ヨガインストラクター

※雨天時は屋内でのヨガに変更させていただきます。

申し込み

申込は下記のいずれかの方法で

- ①申込フォーム (QRコードからお申込み)
- ②電話 ☎ 0776-98-8000
- ③受付直接



【感染症対策について】

・咳が出る、発熱、体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

福井市真栗町47-48
(公財) 福井県健康管理協会
県民健康センター

申込み開始：6月24日 (火) ～

申し込みしめきり：9月22日 (月) 12時

