



4月13日(水) ロコモビ健康体操 移動教室

だて元気塾のごあんない

『観桜ウォーキング・元気を楽しむ』

教室内容 正しい歩き方を学び、すばらしい「さくら」を満喫しながら、歩く事の大切さを実感する。

こだわりの「クンペル料理」を味わいながら、健康で居ることの話を花を咲かせる。

桜の花に癒されし、明日からの鋭気の糧へ!! 楽しい一日にしよう・・・

「3ステップで歩きましょう!!」 ~足が変われば人生が変わる~

ウォーキングで 楽しく健康に! 講師: 大水あつ子 フットケア研究所代表

開催日 : 平成 28 年 4 月 13 日(水)午前 9 時 集合 : 仙台駅東口(送迎バス乗降場)

開催場所 : 平筒沼ふれあい公園 youyou 館(ユ-ユ-館) 0220-55-4007

定員 : 18 名さま 申し込み締め切り 4 月 8 日(金) (最小催行人員 12 名さま)

スケジュール : 09 時 05 分 仙台駅東口 出発

: 10 時 30 分 平筒沼ふれあい公園 youyou 館(ユ-ユ-館) 着

: 「3ステップで歩きましょう!!」(雨天時:ユ-ユ-館内にて健康増進教室)

沼一周 3,776M(富士山の高さと同じ距離)桜に包まれた遊歩道ウォーキング

終了後、移動中「みなみかた千本桜」を見ながら、昼食レストラン「クンペル」へ

: 14 時 30 分 クンペル 出発 16 時 仙台駅東口 到着・解散

講師紹介 : 青森県出身、健康に自信をなくしてた頃に「3ステップで歩きましょう」に出逢い、足の大切さを学び自分の足で歩き心身共に健康を目指し「フットケア研究所」を設立、仲間と一緒に歩くことを楽しんでいる。

<会場>

登米市 平筒沼ふれあい公園

Youyou 館(ユ-ユ-館) 0220-55-4007

<参加費>予約時支払

○KDK 教室参加の方

4,500 円

○一般の方

4,900 円

<お申込・問い合わせ>

電話か FAX お申込み下さい

右の申込書に必要な事項をご記入の上、そのまま送信して下さい。

FAX022-723-6620 TEL080-8201-7278

受付書類を送付させていただきます。

定員になり次第締め切りをさせていただきます。

KDK 一般社団法人 健康デザイン研究所

〒981/8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

ご自宅の住所(必須)

〒□□□□-□□□□

住所

フリガナ(必須)

名前(必須)

連絡先(必須)