保健管理センター講演会

# ウォーキング講演会

**誰でも簡単に行える健康づくりとして注目されている「ウォーキング」ですが，正しい歩き方をご存知ですか？ケガを未然に防ぎ，健康づくり効果アップのために，正しいウォーキング技術を体験いただける講演会です。多数ご参加ください。**

## 歩き方が変われば人生が変わる!

講　師：NPO法人ウォーキング普及協会
オウルプロ　理事
厚生労働大臣認定　健康運動指導士
ただまさ　ひろふみ
忠　政　啓　文　先生

日　程：平成２２年１１月４日（木）

時　間：１６：００～１７：１５

場　所：一般教育棟Ｅ棟 ２階　Ｅ２１教室

対象者：本学教職員　及び　学生

問合わせ先：保健管理センター　電話：内線（津島）7223
外線 251－7223