

第1回

三好病院健康講座

アクティブシニアのための

歩行トレーニング

体幹をずらさない歩き方を覚えよう！！



講師：岸本 実（きしもと みのる）

オールコンディショニング代表

鍼灸マッサージ師

日本体育協会公認アスレティックトレーナー

元大塚製薬陸上競技部

受講者募集！！
募集人数：20人程度
受講料：無料

実際に歩きます

雨天の場合は室内でのトレーニングとなります



～用意していただくもの～

運動できる服装・タオル・飲み物・室内用運動くつ

ポールは主催者側でご用意しますが

数が限られています

ウォーキングポールをお持ちの方はご持参下さい

申し込み方法：

「アクティブシニアのための歩行トレーニング」

申し込み用紙に記入し FAX でお申し込みください

締め切り：9月20日(火曜日)

後日受講可・不可の連絡をさせていただきます

【問い合わせ・連絡先】

徳島県立三好病院 医学教育センター

電話：0883-72-1131（代）

後援：三好保健所

日時：平成28年10月8日(土曜日)

午後1時30分から午後3時

場所：池田総合体育館 サブアリーナ

三好病院 健康講座

「第1回 アクティブシニアのための歩行トレーニング」
体幹をずらさない歩き方を覚えよう！！

申し込み用紙



FAX:0883-72-6910

徳島県立三好病院 医学教育センター行き

お友達とお誘いのうえ、お申し込みいただくこともできます

代表者氏名		年齢	男・女
住所			
電話番号			
参加者氏名		年齢()	
		年齢()	
		年齢()	
		年齢()	
		年齢()	

(注意事項)

締め切り日(9月20日)までに定員に達していることがあります。

医学教育センターより受講可・不可の連絡をさせていただきます。

～用意していただくもの～

運動できる服装・タオル・飲物・室内用運動くつ
ポールは主催者側でご用意しますが数が限られています
ウォーキングポールをお持ちの方はご持参下さい

【問い合わせ先】

〒778-8503

徳島県三好市池田町シマ815-2

徳島県立三好病院 医学教育センター

☎ (0883) 72-1131 (代)