

新天町 アーケード ウォーキング



スポーツの秋!
一緒に運動を始めましょう!

日時：



9月25日(水)

13:30 ~

(雨天決行)

集合場所：

新天町西側入口

(山口銀行宇部支店側)



【 当日の流れ 】

- ① ウォーキングのための動的な
ストレッチ・歩き方の講義
(約 5分)
- ② 新天町アーケード
ウォーキング(約10分)
- ③ 静的なストレッチ (約 5分)

講師：(一社)宇部市スポーツコミッション

平本 貴法 (健康運動指導士)



(一社)宇部市スポーツコミッション
宇部市南部第2地域包括支援センター

