

冬場も歩こう！健康づくりウォーキング ～プラス 1,000 歩をめざして～

日 時 平成 31 年 2 月 17 日 (日) 13:30~16:00

場 所 高松市総合体育館 第 1 競技場

内 容 **講義・実技指導**

○運動時の水分補給・冬場の脱水予防

○健康づくりウォーキング

展示・体験コーナー

○足型計測・診断、ウォーキングシューズ展示

○伴歩体験

○水分補給・冬場の脱水予防

○体力測定

○健康チェック等

