

10月はピンクリボン月間！

健康支援室 **TMGFit**

ピンクリボンウォーキング

一緒に柏尾川周辺を歩いて、乳がんの啓発を行いましょう！

日時

10月30日(金) 13:30~15:00



場所

ONE FOR ALL 横浜 地域交流施設
スタジオ (旧戸塚区役所跡地 1階)

内容

ピンクの物を身に着けて柏尾川周辺をウォーキング

ウォーキングの前にレクチャーします！

- ・健康アップのウォーキング方法
- ・ウォーキングの正しい姿勢づくり

参加費

無料

講師

健康運動指導士

持ち物

飲み物、タオル、マスク
身に着けられるピンクの物

その他

受付時に健康チェックのご協力をお願いいたします
荷物は自己管理でお願いします
動きやすい服装と靴でお越しく下さい



要予約 >>> 定員 20 名！ 申込締切: 前日 16:00 迄

詳細やお申込みはこちらへお問い合わせください！

一般社団法人 TMG 本部 健康支援室 TMGFit
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 116-15 C.I.スクエア 3 階



045-862-2282

(申込受付: 平日 9:00~16:00)

HP: <http://tmg-fit.com/>

