



ケア研 元気教室

ウォーキングのすすめ

ウォーキングについて一緒に考えてみませんか？
王子まちづくり協議会会長であり、郷土史家としても活躍されている藤本庸文さんが、ウォーキングの楽しみや、明石のおすすめのウォーキングコースについて語ってくださいます。
貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！

先着
30名様

無料

予約
不要

平成30年 12月7日(金) 13:00~13:30

13:30からは

開場：12:45~

「まちの保健室」も開催します！

- ・骨密度や体組成などの健康チェック
- ・体操教室
- ・看護師による健康相談

無料
予約不要

【お問い合わせ先】 TEL: 078-925-9605
兵庫県立大学 地域ケア開発研究所

※「まちの保健室」は、日本看護協会と都道府県看護協会が連携して全国で実施している、地域の看護提供システムです。

* * * 会場のご案内 * * *

兵庫県立大学明石キャンパス 地域ケア開発研究所

(明石市北王子町13-71)

JR山陽本線・山陽電鉄「明石駅」より
神姫バスで「がんセンター」下車すぐ

または、JR山陽本線「西明石駅」より
タクシーにて約10分



次回の元気教室は、平成31年1月4日(金)13:00～
まちの保健室ボランティアの矢口隆啓さんに、
いきいきシニアライフについてのお話をさせていただきます。
多数のご参加をお待ちしております。