

ウォーキングで 健康づくりをしましょう



ウォーキング健康教室 10/31(土)

会場：宮崎市総合体育館柔道場並びに後田川公園散策

開始時間：13：30～15：30

当日は運動の出来る服装・靴・タオル・水筒またはペットボトルを持参ください



講師 波多野義郎先生

波多野先生は80歳の現在1日1万2千歩を365日平均して歩いておられます。

先生は国際的にもウォーキングでは名の通った先生で海外まで講演に行かれております。

また、1日1万歩健康法の主唱者でもあります。

**波多野先生に健康に過ごせる秘訣を教わり
元気な毎日を過ごしましょう！**

“1130” 県民運動ライフスポーツ推進事業

主催：宮崎県ウォーキング協会 みやざきウォーキングクラブ

共催：宮崎県教育庁スポーツ振興課

後援：NPO法人 東大宮スポーツクラブ