

日々忙しいあなた！

※タイパ＝タイムパフォーマンス
(かけた時間に対する成果のこと)



効果的な歩き方 ～タイパ・ウォーク～



を身に着けませんか？

 講師：(有)パワーリンク 漆崎 由美氏

最近、こういったことが気になりませんか？

- ✓ 効率よく脂肪を減らしたい
- ✓ 運動の3日坊主になりたくない
- ✓ ウォーキングを習慣化したい
- ✓ 美姿勢で歩きたい
- ✓ スマホ猫背を改善したい

春に向けてウォーキングを習慣化していきましょう！
仕事終わりにぜひご参加ください！



↓クリックで申込フォームへ↓



申込 QR コード

 日時:令和7年3月19日(水) 19:00～20:10

 場所:越前市アイシンスポーツアリーナ

(武生中央公園総合体育館) サブアリーナ

 定員:50名(18歳以上の市民または市内勤務の方)

 参加費:無料(事前予約必須)

 申込方法:2月15日(土) 10:00～QRコードから申込開始

 持ち物:内履き・タオル・水分

 お問い合わせ:越前市健康増進課 (0778-24-2221)

 【希望者のみ】18:00～19:00でinbody(体組成計)の測定会も実施します。

協賛:住友生命保険相互会社.