

参加者募集

料金は無料!  
定員50名

## 健康ウォーキング倶楽部 お知らせ ～三木里タラソセラピー～

♪ タラソセラピーで健康づくり♪

タラソセラピーは、海洋療法という意味。タラソ(海洋)、セラピー(療法)。海岸線の潮風、海水、砂浜を利用して、ウォーキングや外気浴で健康づくりをしましょう!(^^)!

タラソウォークの風景



対象者：原則7回参加が可能である①～③いずれかの方

- ①健康づくりのために運動を実施したいと思っている  
あるいはすでに実施している方
- ②血圧が気になる方
- ③血糖値が気になる方

日 時：

回	日にち	時間	回	日にち	時間
1	9月29日(木)	9時半～11時半	5	11月24日(木)	10時～11時半
2	10月17日(月)	10時～11時半	6	12月1日(木)	10時～11時半
3	10月24日(月)	9時半～11時半	7	12月15日(木)	9時半～11時半
4	11月15日(火)	10時～11時半	備考		

内 容：講話 タラソウォーク 体力測定 ほか

講 師：「熊野で健康ラボ」 木下藤寿さん 須川亜紀さん

会 場：三木里コミュニティーセンター及び三木里海岸

持ち物：筆記用具 お茶 健康HAPPYポイント手帳



<申込み先> 下記まで直接または電話でお申し込みください。

<申込み開始> 9月1日(木)～

※定員になり次第締め切らせていただきます。

<申込み・問い合わせ先> ☎23-3871

尾鷲市役所 福祉保健課 健康長寿推進係 (福祉保健センター2階)