

## 第4回

# 血圧を下げるウォーキング講座

**11月30日(土) 10:00~12:00**

### ◆講座内容

- ・ウォーキングが血圧を下げるメカニズム
- ・血管パンパン型と血管ギュウギュウ型
- ・姿勢のチェックと何を食べるか
- ・有効に血圧を下げるウォーキング講座



◆参加費 800円 (当日受付にてお支払いをお願い致します。)

◆対象 一般

◆定員 30名

◆場所 トレーニングルーム/中央公園内

◆持ち物 水分 タオル 履き慣れた運動靴  
※雨天の場合は室内用シューズをお持ちください。

◆講師 鈴鹿回生病院健康運動指導士  
深間内 誠氏

◆主催 鳥羽市運動施設指定管理者 三幸株式会社

◆申し込み・お問合せ 鳥羽市民体育館事務所 ☎0599-25-6215

※お申込後自己都合にてキャンセルされる場合はキャンセル料をいただきます。ご了承ください。