

# 本庄市・はにぽんチャレンジ対象事業

## 専門医家が教えるウォーキング講座

～あなたの歩き方、見直してみませんか？～

**日時** 10月10日(木) 午前9時 30分～ 11時30分

**講師** 恒屋 昌一 先生（医療法人社団寿会 吉沢病院理事長代行）





歩くたびに疲れる、歩いていると膝や腰が痛くなる…。  
それはあなたの歩き方が間違っているからかもしれません。  
効果的なウォーキングフォームや靴選び、身体・足のケア方法など  
をご紹介させて頂き、皆さんに実践して頂きました！

