

令和6年度 第4回 地域の笑顔とクロスする！ 元気プロジェクト

春を探して健康ウォーク

日時：令和7年3月25日（火）

13：00～14：30

場所：日本赤十字広島看護大学

定員：30名 参加費：無料

内容①健康チェック

②ウォーキング講座

講師：天方さゆみ 氏

体に負担のかかりにくい歩き方のフォーム
やストレッチなど、ウォーキングの基本を
学んだ後、大学敷地内を学生と一緒に歩
きましょう。

※運動しやすい服装でお越しください。

※タオル、帽子等をご持参ください。

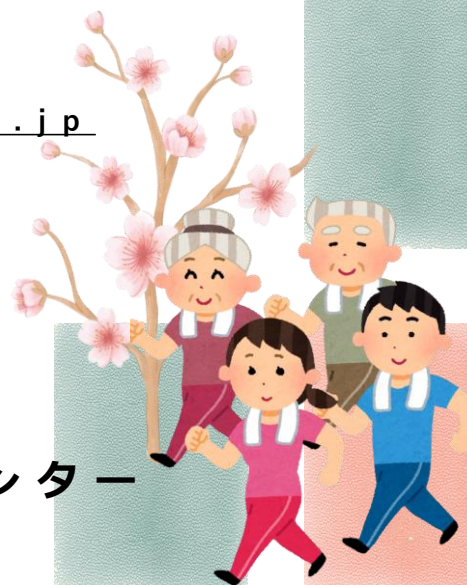
※雨天の場合は、屋内で実施します。

申込方法

①お電話：0829-20-2806

②Mail：human@jrchcn.ac.jp

③QR：



日本赤十字広島看護大学
ヒューマンケアリングセンター

