



令和7年度
第3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

令和8年3月24日(火)13:00~14:30

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。

講師：天方 さゆみ 氏 (健康運動指導士)
フィットネスプロジェクト A 代表
内容：健康チェック
ウォーキング講座

※雨天の場合は、屋内で実施します。

リラックスした
雰囲気です♪
お気軽に
ご参加ください！

- | | |
|------|----------------|
| 場所 | 日本赤十字広島看護大学 |
| 定員 | 30名 |
| 参加費 | 無料 |
| 服装 | 動きやすい服装 |
| 持ち物 | タオル、帽子、運動靴など |
| 申込方法 | 電話、Eメール、応募フォーム |



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

0829-20-2806

human@jrchn.ac.jp



応募フォームから
いますぐ
お申し込み！