



横山医師と歩く
目黒区の

健康寿命を伸ばそうプログラム

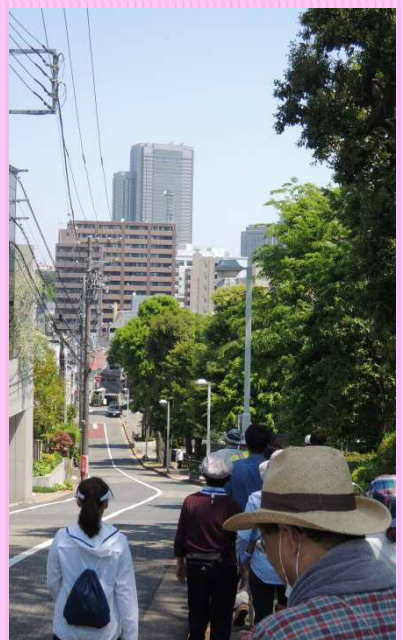
「坂めぐり」ウォーキング

専門家による『正しいウォーキング』で坂道も怖くない?! 『健脚』は『健康のもと』!

平成30年4月21日(土曜日)に参加者23名とウォーキングを楽しみました。



フィットネス・ウォーキング・
インストラクター
石川 管理栄養士



「別所坂」、「なべころ坂」、「茶屋坂」をコンプリート



ウォーキングゴールの厚生中央病院で集合写真



ランチと健脚セミナー



全国土木建築国民健康保険組合 &



総合病院 厚生中央病院