

10/29（火）第3回目

「丹波並木道中央公園でのハイキング」

歩き方を練習し、いざ出発！

平成25年10月29日（火）、丹波並木道中央公園において板心健康大学第3回目「ハイキング」が開催されました。

まずは鳥本コーチによるウォーキング講座。歩き方を再度確認し、正しい歩き方を学びました。

そして、いよいよ並木道中央公園の中を散策です。みんなたくさんおしゃべりしながら歩きました。

最後は茅葺きの建物で、藤田栄養士による炊き込み弁当と蒸しパンをいただきました。ほどうい運動と健康的で美味しい食事、笑いの絶えない楽しい講座となりました！

鳥本コーチによるウォーキング講座。大好評でした。



集合写真！ポッキー！



炊き込み弁当&蒸しパン



第4回は11月26日（火）

細尾勝博氏による対話形式講座

「誰にでもできる。私の健康法」

10:30～12:00

KOSUGI 彩華ビル 4F 武道場

- 11月26日（火）健康教養講座&彩華 de ランチ
- 12月20日（金）料理講座「旬のおもてなし料理」
- 1月28日（火）笑い講座「健康は笑いから」
- 2月25日（火）楽しい話し合い講座
- 3月25日（火）修了パーティー

古杉社長にもご参加頂きました。



楽しいおしゃべりも加わり有酸素運動に！

健康に必要なものは、運動と食と予防医療です。

(有)古杉企画では予防医療の一環として板心健康大学を運営し、皆さまの健康をサポートしたいと考えています。