

健康に楽しく歩いて脱炭素 ～いすヨガ×かわさきTEKTEK～



すきま時間に座ってできるいすヨガを体験した後、
フェアトレードの飲み物でカフェタイム。
歩数に応じたポイントを地域の小学校に寄付すると、
すてきな応援特典に応募できるウォーキングアプリ
「かわさきTEKTEK」の使い方や楽しみ方について
お話を伺い、ダウンロードしたり、活用しましょう。



日時：6月7日（土）午前10時から11時30分（予定）

会場：高津市民館第6会議室

（マルイファミリー溝の口店のあるビルの12階）

講師：＊福井和美さん

いすヨガ/ハタヨガ講師

全米ヨガアライアンス講師養成講座500時間修了
シニアヨガ講師養成講座修了



＊田口亜紀子さん

川崎市健康福祉局保健医療政策部保険医療政策課

健康事業担当係長かわさきTEKTEK担当



参加費： 500円

定員： 先着20名

（川崎市内在住、在職の方、
スマホをお持ちの方）

※運動のできる服装でお越しください。

（着替える場所はありません）

マイカップをお持ちください。



お申込みは、
右のQRコードから

