

Health! AEON MALL
MALLWALKING
イオンモールウォーキング

- 正しい歩き方教室 -



イオンモールウォーキングの詳細・イオンモールアプリのダウンロードはこちら。

参加
無料

小松ソフィア病院の理学療法士指導で正しい歩き方を学びましょう！
ショッピングモール内なので、天候や気温に関係なくいつでも快適にウォーキングができます。

5月スケジュール

毎週
木曜日
10:10~

5/
11

5/
18

5/
25

5月4日は
祝日のため
お休みです。

ご予約はいりません。

10:10 までにイオンモール新小松1階インフォメーション前にお集まりください。

運動と栄養で未来を変える！ 管理栄養士による健康のための **栄養教室**

11日・25日
10:50~11:30

5月11日、25日のウォーキング後、小松ソフィア病院の管理栄養士による講座を行います。

5月のテーマは「大豆でタンパク質をとろう」

今注目の大豆を使用した食品の紹介と試食を交えながらたんぱく質の重要性や大豆の効用、おすすめレシピなどをお話します。お気軽にご参加ください！



時間が
延長しました



5月18日のウォーキング後はフリーの栄養相談も行っています。

お問い合わせ

ソフィアテラス

TEL: 0761-46-5382

Email: terrace@sophia-hosp.jp

〒923-8565

石川県小松市清六町315番地

イオンモール新小松2F

営業時間: 10:00~18:30

定休日: 日曜日 / 月曜日

