

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。

## 6月スケジュール

毎週

木曜日  
10:10~

6/1

6/8

6/15

6/22

6/29

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**

15日・29日  
10:50~11:30



6月15日、29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。6月のテーマは「**骨を強くする食事のポイント**」です。骨粗鬆症予防の食事のポイントを学んでみませんか。骨を強くするための食べ物の組み合わせ、レシピをご紹介します。お気軽にご参加ください！



栄養教室がない日でも、ウォーキング後にフリーで栄養相談を行っています。

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

