

# 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。

## 7月スケジュール

毎週

木曜日  
10:10~

7/  
3

7/  
10

7/  
17

7/  
24

7/  
31

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

7月10日・24日  
10:50~11:20



10日と24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  
栄養講座を行います。7月テーマは「夏バテ予防」についてです。  
暑い夏にむけて、経口補水液の作り方のご紹介や、夏バテしないための  
大事な栄養素についてお話しします。



17日・31日はウォーキング後にフリーの栄養相談を行っています。  
ご希望の方は事前にご予約ください。

### 自生園 よろず相談所

7月17日  
10:50~11:20

17日のウォーキング後、社会福祉法人 自生園のスタッフさんによる  
「自生園よもやま話 Part11」の講話を行います。  
生活支援の疑問、質問にもお答えします。お気軽にご参加ください。



お問い合わせ

ソフィアテラス

TEL:0761-46-5382

Email:terrace@sophia-hosp.jp

〒923-0862

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

