

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。

9月スケジュール

毎週

木曜日
10:10～

9/4

9/11

9/18

9/25

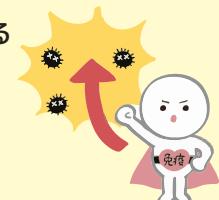
ご予約はいりません。10:10までに1階の祭広場（Joshin前）にお集まりください。

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

9月11日・25日
10:50～11:20



11日と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
栄養講座を行います。9月のテーマは「免疫力アップ」についてです。
病気にかかるないよう免疫力を高めるにはどんな栄養が必要か
お話しします。ご興味のある方はぜひご参加ください。



4日、18日はウォーキング後に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

9月18日
10:50～11:20

18日のウォーキング後、社会福祉法人自生園のスタッフによる
「自生園よもやま話 Part13」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

