

ノルディックウォーキングを

はじめてみませんか？

体験会のお知らせ



場所：あしたかホームと周辺地域

ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って行うウォーキングで、上半身の筋肉を効果的に使う全身運動です。膝、腰への負担が軽減されるだけでなく、正しい姿勢で歩くことができます。

年齢や体力を問わずに取り組めて、健康づくりにぴったりです！！
ふだんのウォーキングにとり入れてみませんか？

平成 31 年 1 月 21 日(月) 9:30~11:30

9:15~ 受付開始

9:30~ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)

9:50~ ポールの使い方、歩き方の練習

10:30~ 準備体操/周辺地域をノルディックウォーキング！

【場所】 あしたかホーム 2 階研修室

【定員】 15 名程度 ※電話にて受付します。

【持ち物】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴、タオル
飲み物 ※ポールの無料貸し出しあり

参加費無料！

先着順！

〈申込み〉 あしたか地域包括支援センター

電話：055-967-2988

