

ノルディック・ウォークを体験して

生活習慣病予防!

ひざ・腰・股関節の負担軽減!

90%の筋肉を活用する全身運動!



開催日: 6月10日(土) 10時~12時 (少雨決行)

10:00~10:30 説明・講習・ウォーミングアップ

10:30~11:30 ノルディック・ウォーク

11:30~12:00 整理体操→解散

開催場所: しらさぎ森林公園 (集合場所は駐車場です)

参加費: ポールレンタルあり: 1,000円

ポールレンタルなし: 500円

※参加費は当日徴収致します。保険代込。

定員: 20名 (定員になり次第締切)

※ポールレンタルは先着15名とさせていただきます

講師: 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導者 吉田

服装: 運動ができる格好・運動靴

※ウォーキングですので、普段ご利用の運動靴をご用意ください。

持ち物: ドリンク・タオル・帽子・雨具など

お問い合わせ・お申込み先: 栄体育館

TEL 0256-45-1150

※お申込みの際には、氏名・年齢・電話番号・住所をお聞かせください。

健幸マイレージ「いっしょに行こってスタンプラリー」対象事業

