

ノルディックウォーキングを 体験してみよう！

Vol. 12 & Vol. 13

参加者募集



ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。

- ・特徴① 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク！
- ・特徴② 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディリメイクに効果的！
- ・特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適！

Vol. 12

11月10日(木)

11:00~12:00(受付10:30~)

しらさぎ運動公園周辺

Vol. 13

12月1日(木)

11:00~12:00(受付10:30~)

阿山B&G海洋センター周辺

- 参加費：一人200円(傷害保険料含む)
- 対象：18歳以上
- 服装：動きやすい服装、帽子、運動靴
※雨天時は体育館シューズ(12/1のみ)
- 持ち物：飲み物、タオル
- 定員：各50名 ※定員になり次第、締め切ります。
- 申込受付：10月20日(木) 10:00から
TEL 22-0511で電話受付します。

ポール貸出
無料

