

ノルディックウォーキング教室

～足湯めぐりウォーク～

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩くウォーキングです。ポールを持つことで転倒を予防し、安全が高まり、左右のバランスが取れ、大股でよく歩けます。通常のウォーキングの1.5倍の運動効果が期待できます。



1日 時 平成30年 **11**月**25**日(日)
午前9時～11時00分(予定) ※少雨決行

2 集合場所 café ippo

3 コース café ippo ～はわい温泉(約5km)

4 参加費 一人300円(傷害保険、参加賞含む)
※ポールは無料で貸出します。

5 服装等 外歩きに適した服装・運動靴・帽子・
タオル・水分・リュック・雨具など

6 指導者 ノルディックウォーキング公認指導員

7 申込み・問合せ 役場健康推進課 (TEL35-5372 FAX35-5376)
NPO法人未来 (TEL24-5725 FAX27-0101)

----- 切り取り線 -----

お名前	ご住所	連絡先	備考
	湯梨浜町		
	湯梨浜町		