

あしたか  
フレイル予防講座

# ノルディックウォーキング 体験会のお知らせ



～地区センター周辺を一緒に歩いてみませんか～

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。両手のポールを使うため、正しい姿勢で歩くことができ、膝・腰への負担が軽減されます。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？

令和6年1月20日(土) 10:00～11:40頃

- 9:45 ～ 受付
- 10:00 ～ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)
- 10:20 ～ ポールの使い方、歩き方の練習、準備体操
- 10:45 ～ 周辺地域をノルディックウォーキング！

【場所】 愛鷹地区センター 大会議室

【定員】 15名 程度

【服装】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴

【持ち物】 飲み物、ポール(ある人)

※ポールの無料貸し出しあり

参加無料

  
**雨天中止**

\*申し込みはお電話で\*

〈申込み・問い合わせ〉

あしたか地域包括支援センター

電話 055-967-2988

