

うごく喜び！うごける幸せ！



ノルディックウォークで足腰げんき



◆体験随時 はじめての方大歓迎

開催予定：7月2日（日）9月23日（祝土）

10月9日（祝月）11月23日（祝木）

時間：14時～15時15分 外に歩き予定

集合：ヒューマンぷらざ 雨天は、6階体育館

特別開催：8月11日（祝金）水中ポールウォーキング

時間：15時半～17時 4階プール @1650円

対象：高齢者・障がいのある方(グループで運動できる方)

持ち物：水分補給 レンタルポール550円要予約

プール：水着・キャップ

参加費：1,100円 継続会員年間傷害保険料含1,100円

申込予約制 〆切各回7日前まで

アクセス：JR浜松町駅南口より徒歩5分程度

指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師

ポールを活用した歩行運動

～フレイル予防・健康維持増進～

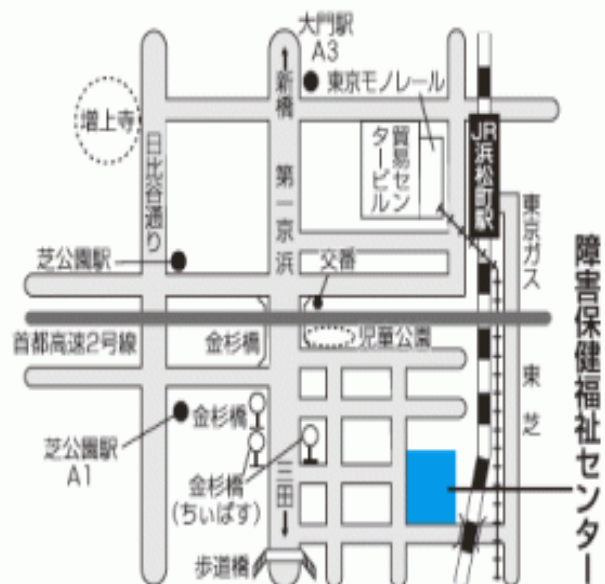
みなとノルディックウォーククラブ (ユニバーサルサークル)

新規・体験の方：名前・生年月日・住所 ご連絡ください。

お問い合わせ ショートメール対応

TEL:070-4231-6600

(代表) 小林 陽子



障害保健福祉センター