

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



## ◆体験者要予約

開催予定：1月9日（月祝）2月23日（木祝）

3月21日（火祝）4月29日（土祝）

時間：14時～15時15分 ヒューマンぷらざ6階体育館

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：室内シューズ 水分補給 レンタルポール550円要予約

参加費：1,100円

新規継続者：年間傷害保険料含1,100円

申込予約制 20名 〆切各回7日前まで

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～

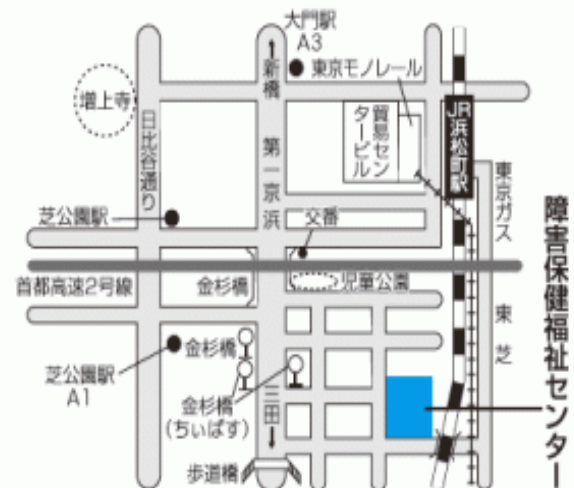
## みなとノルディックウォーククラブ

(ユニバーサルサークル)

お問い合わせ

TEL:070-4231-6600

(代表) 小林 陽子



障害保健福祉センター