

健康運動
はじめよう



ノルディックウォークで 体力アップ・フレイル予防

Aさん90歳
水中運動60分週2回・NW30分週1回



◆ノルディックウォーク予定

日程：6月26日（日）7月18日（月祝）8月14日（日）
9月19日（月祝）10月2日（日）

時間：14時～15時半 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

申込：予約制 20名 〆切各回7日前まで

参加費：1,000円 レンタルポール500円

指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師

※継続希望の方 入会金傷害保険料含（年間1,100円）会員連絡先：090-1468-8896

ポールを活用した歩行運動・水中運動

～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）

お問合せ・予約：070-4231-6600

（代表）小林 陽子

