



ノルディックウォークで足腰げんき

～まち歩きで体カアップ・フレイル予防しよう～

開催日 11月3日 (木・祝) 雨天中止

10時～11時30分(9時30分～受付開始)

対象：区内在住・在勤・在学者

ポールを持ってグループ運動ができる18歳以上、3キロ以上歩ける方

集合場所：JR田町駅 改札口（レインボブリッジを歩こう—解散台場）

定員：20名 申込順 定員になり次第締切 催行5名

参加費：500円（保険料含）レンタルポール代:500円予約要

お釣りのないようご持参ください。

持ち物：運動ができる服装とシューズと帽子 飲み物 UV対策各自

（おすすめ 両手が動かせる小さいリュック、ウエストバック）

指導：（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・健康運動指導士

申込：電話またはショートメール 090-1468-8896 (9時～17時)

氏名・年齢・電話番号 10月21日（金）～ 10月30日（日）

問合せ・主催：一般社団法人スマートヘルスプロジェクト 担当：大方ことみ

<https://www.smarthealth-pro.website/>