

ノルディック ウォーキング 教室



集合場所が
変わりました！



<日 程>

平成29年 **7月28日(金)**

<集合場所>

青少年研修センター
(公園通北2丁目51)

<時 間>

受 付 **9:00**
開 始 **9:15**
終了予定 **12:00頃**

<講 師>

あそぼうや
十勝ガイドサービス遊方屋
さやの しんりょう
鞘野 紳量 氏

＊対 象 町民(運動制限のない方)

＊内 容 ノルディックウォーキングについての講話と実践
(町内のウォーキングコースを歩きます。雨天時は室内で実施します。)

＊参加費 無料

＊持ち物 タオル・帽子・水やお茶などの飲み物・ポール(持っている方)・外用の運動靴・上靴
▽動きやすい服装でお越しください。
▽ポールがない方は、健康管理センターで準備します。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩き、
年齢や体力に関係なく**誰でも**取り組めます！
体力づくりやダイエットにも効果的！
ポールの無料貸し出しも行っていますよ。
教室に参加してそのまま試しに使ってみませんか？



申込み **7月27日(木)**まで 広尾町健康管理センター ☎2-5122 FAX2-5297