

ノルディック

ウォーキング

参加費：550円(税込)

日時：5月5日(日)

時間：10:00～11:00

定員：10名

対象：高校生以上、歩くのが億劫になってきた方、等

持ち物：タオル・ズボン・水分・靴(動きやすい物)

内容：ウォーキング専用のポールを使用し、ふれあいプラザ
周辺の景色を楽しみながら歩き、正しい使い方、姿勢をお伝
えます。ポールを正しく使用して歩くことにより、

姿勢改善は勿論、普段より楽に歩くことを実感出来ます！

生活習慣病予防の為、一緒に楽しく歩きましょう！

※雨天時、4階第三会議室にて実施



★担当★
千葉/岩切



八千代ふれあいプラザ