

ノルディックウォーキングを

はじめてみませんか？

体験会のお知らせ



ノルディックウォーキングは、両手にポールを持って行うウォーキングで、上半身の筋肉を効果的に使う全身運動です。膝、腰への負担が軽減されるだけでなく、正しい姿勢で歩くことができます。

年齢や体力を問わずに取り組めて、健康づくりにぴったりです！！
ふだんのウォーキングにとり入れてみませんか？

平成 31 年 3 月 26 日(火) 10:00～11:30 (9:45～受付)

場所 ニューウェルサンピア沼津 (沼津市宮本80-27)

10:00～ 講義(ノルディックウォークの効果・効能)

10:20～ ポールの使い方、歩き方の練習、準備体操、敷地内をウォーキング



【定員】 15名程度 ※電話にて受付します。

【持ち物】 運動のしやすい服装(帽子)、歩きやすい靴、タオル、飲み物

※ポールの無料貸し出しあり

〈申込み〉 あしたか地域包括支援センター

電話:055-967-2988

共催:あしたかホーム地域貢献委員会・ニューウェルサンピア沼津



★路線バスの案内★

(行き) 藤棚停留所 9:41 発 ニューウェルサンピア経由富士通前行

(帰り) ニューウェルサンピア沼津停留所 12:45 発 市立病院・江原公園経由沼津駅行