

# ノルディック ウォーキング教室

※町民の方限定の教室となります。

運動不足になっていませんか？ノルディックウォーキング教室で、風光明媚な松島を一緒に歩きましょう！ご友人とお誘いのうえ、ご参加ください ♪

## 日時・場所

No.	日程	時間	集合場所	行き先	距離
1	10月16日(水)	10:00 ～ 12:00	文化観光交流館	円通院	約4km

## 参加費

500円(円通院拝観料)

★ポールをお持ちでない方

330円(ポール借用料)

※ポールをお持ちの方は持参してください。

## 講師

NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会  
インストラクター 星 由華里 先生

## 注意事項

- \* 動きやすい服装、水分補給の飲み物をご準備ください。
- \* 概ね3～4km以上、自分で歩ける方が対象です。腰痛や膝の痛み・心臓病等で治療中の方は、主治医と相談のうえご参加ください。



## 申込先

健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり)

TEL 022-355-0703

\*10月9日(水)までお申し込みください。(20名程度)

QRコードからも

申込みできます↓

ノルディック  
ウォーキング教室  
申込フォーム

