

**新規メンバー募集！**

**中央ウォーキングクラブ**

**はじめてみませんか**

# ノルディック・ウォーク

淵野辺公園を中心に、  
皆で楽しくウォーキングしています！  
初心者大歓迎！  
新規メンバーを随時募集中です！

**活動日**

**毎週金曜日 10:00~11:30**

**場所**

**淵野辺公園**



**会費等**

**無料**

**ポールをお持ちでない方はご相談ください**

ノルディックウォーキングとは・・・

専用ポールを持って歩く、新しいウォーキングスタイルです！  
ポールを持って歩くことで、上半身も鍛えられ、全身運動になります！  
転倒予防、介護予防に最適です！



**問い合わせ**

中央地域包括支援センター担当：高橋・河内

電話：042-730-3886

平日 午前8時30分～午後5時まで