

参加無料

地域介護予防教室

ノルディック・ウォーク 教室

ノルディック・ウォークは

**2本の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！**



日時

**5月16日(金)・23日(金)・30日(金)
6月6日(金)・20日(金) 全5回
午前10:00から11:30**

※初回5/16のみ10:00～12:00となります

場所

淵野辺公園(弥栄 3-1-6)

※初回5/16は銀河アリーナ3階の第二会議室で行います。

講師

**全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
片山 昇 氏**

☆中央地区の概ね65歳以上の方が対象です。教室終了後も、自主グループとしてノルディック・ウォークを続けていきましょう！

☆ウォーキングのポールは貸出いたします。

☆水分補給の水・汗拭きタオルをご持参ください。

☆お荷物はリュックに入れ、両手が使えるようにお願いします。

※定員は約20名です。お申込多数の場合は、抽選となります。



**問い合わせ
お申込み**

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

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています