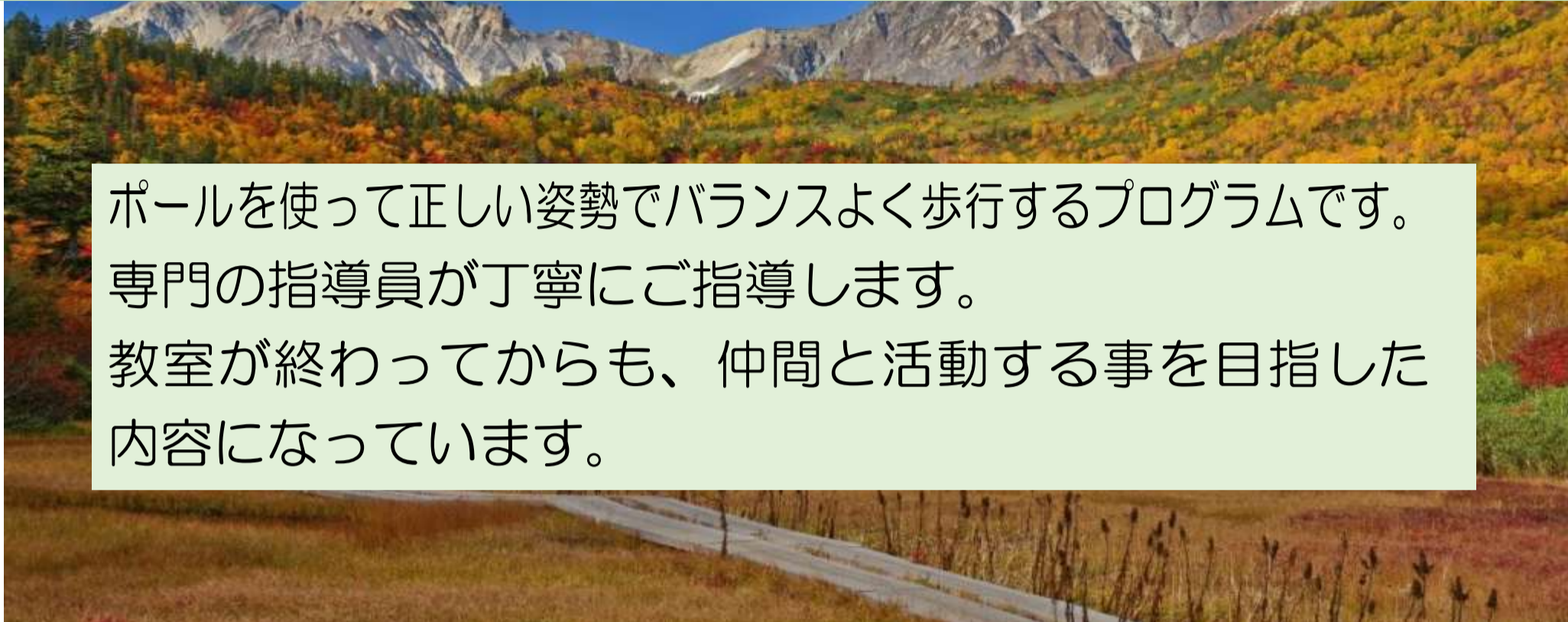


# ノルディック・ウォーク教室



ポールを使って正しい姿勢でバランスよく歩行するプログラムです。専門の指導員が丁寧にご指導します。教室が終わってからも、仲間と活動する事を目指した内容になっています。

日 程：

実施予定日	場 所	内 容
9月 5日 (火)	第5SKビル2階	講演 及び 体力測定
9月12日 (火)	上矢部自治会館	実技
9月19日 (火)		実技
9月26日 (火)		実技
10月 3日 (火)		実技
10月10日 (火)		予備日 (雨天時予定日)

(※第5SKビル 淵野辺病院南側エムシー薬局上 淵野辺 3-3-6)  
(※上矢部自治会館 上矢部 4-6-11)

時 間：午後2時から3時30分まで  
講 師：全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導者  
片山 昇 氏 (メイン講師)  
早川 幸子 氏 (サブコーチ；日本PW協会 AD 資格者)  
対象者：おおむね65歳以上の方  
参加費：無料です  
持ち物：動きやすい服装・靴(スニーカー等)、飲み物、タオル、筆記用具  
リュックを用意して下さい。  
※ 両手でポールを持つため、荷物はリュックに入れます。



お問合わせ・お申込み

募集受付：8月1日から8月25日まで

電 話：042 (704) 9551  
(月～土 9:00 ~ 17:00)

担 当：大野北第1地域包括支援センター  
芝原・山本・今枝

☆定員 20 名☆

ノルディック・ウォークのポールを準備するため、人数が多い場合には抽選になります