

ノルディックウォーク 一緒に体験してみませんか？

ノルディックウォークは、フィンランド生まれのスポーツ。
難しそうに見えますが、「ポールを持って歩くだけ」です。
ポールを使うことでヒザなどへの負担が減り、
しかも上半身を使うので全身運動にもなります！



今回の運動企画は、実際にポールを使って
ノルディックウォークを体験します。
天気が良ければ多摩川沿いをウォークします。
皆さんの参加、お待ちしております！



- 日時** 平成 20 年 10 月 31 日 (金)
午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時 30 分
- 集合** 福生市福祉センター 2 階 理学療法室
- 持ち物** タオル、水分補給用の水・お茶
- 服装** 動きやすい服装・くつ
両手の空くカバン(リュックなど) でお越しください
- 費用** 無料
- 人数** 20 名まで
- 申込み** 高村内科クリニックまで電話で連絡
または 直接受付でお申し出ください
- 電話** 042 - 530 - ^2710

雨天決行 (福祉センター内で行います)

どなたでも参加できます。お気軽にお申込みください！

