

スポーツの秋！！

ノルディックウォーキング

を体験してみませんか？



今年もやります、ノルディックウォーキング！
秋と言えば・・・食欲の秋？ 読書の秋？
たまにはスポーツの秋もいかがですか？。

「ノルディックウォーキングって何だろう？」と思われた方、
この機会にぜひ体験してみてください。

皆さんの参加、お待ちしております！



- ←.....
- 🍁 日時 平成 21 年 10 月 23 日 (金) 午後 1 時 30 分 ~ 3 時頃
 - 🍁 場所 高村内科健康増進センター 多摩川近辺
 - 🍁 集合 高村内科健康増進センター
 - 🍁 費用 無料
 - 🍁 持ち物 タオル、水・お茶などの水分
 - 🍁 服装 歩きやすい服装、履き慣れた靴、両手が空くカバン(リュックなど)
 - 🍁 申込み 高村内科クリニックまで . 042-530-2710
 - 🍁 締切り 10 月 19 日 (月)

ポールを持っている方は、当日お持ちください



ノルディックウォーキング とは …

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。ポールを利用することでヒザなどへの負担が減り、しかも上半身も使う全身運動なので消費エネルギーは UP します。