

やっと来た～

秋

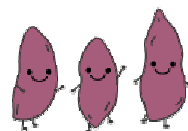









# ノルディックウォーキング しませんか

暑くて長～い夏も、ようやく終わり、寒い日が急に  
続くようになりました。皆さん、体調はいかがですか？

スポーツの秋・・・ということで、今年も ノルディックウォーキング を実施します。  
今年は **ゆっくりチーム** と **いけいけチーム** に分かれて歩きます！  
気持ちの良い秋の河川敷を、皆で歩いてみませんか？

どなたでも参加できますので、お気軽にどうぞ！



-  **日 時** 平成 22 年 10 月 22 日 (金)  
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分
-  **場 所** 高村内科健康増進センターに集合 多摩川河川敷  
(雨天の時は室内での運動になります)
-  **持ち物** タオル、お茶・水など水分補給できるもの  
(ポールをお持ちの方は、当日お持ちください)
-  **服 装** 動きやすい服装、履き慣れたくつ、  
両手の空くカバン(リュックなど)でお越しください
-  **費 用** 無料です
-  **申込み** 高村内科クリニックまで 042-530-2710  
申込み時に、ゆっくりチーム か いけいけチーム の別をお伝えください
-  **締切り** 10 月 18 日 (月)

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です。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、  
しかも上半身も使うので、消費エネルギーはアップします。

