

昭和記念公園 で

お弁当付き

ノルディックウォーキング

しませんか？



急に涼しくなりましたが、気候の良い時期になりましたね！今年のノルディックウォーキングは、昭和記念公園まで出かけます！

初めての方もそうでない方も、皆で楽しく歩きませんか？

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください！
皆さんの参加、お待ちしております。

- 日 時** 2011年10月21日（金） 午前10時30分～12時頃
場 所 国営昭和記念公園（立川市）
集 合 JR青梅線 西立川駅 改札外（案内人がいます）
費 用 弁当代・入場料として700円をご用意ください（もろこし会 会員は無料）
持ち物 タオル、水・お茶などの水分、低血糖対策のもの
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 TEL. 042-530-2710
※ ポールを持っていない方 は、申し込み時にお申し出ください
締 切 り 10月17日（月）

※ 雨天の場合は、高村内科健康増進センターでの運動になります。

※ 当日は、短い周回コース と 長いコース（1時間半程度）どちらか1つを選んで歩きます。
（体力に不安のある方は、看護師またはトレーナーまでご相談ください）

※ ウォーキング後は、野外でお弁当を食べる予定です。（お弁当はご用意します）

※ 当日は クリニックでの運動教室（午前のみ）はお休み になります。



ノルディックウォーキング…専用のストックを持ち、地面を突きながらウォーキングします。
普通に歩くのに比べて、エネルギー消費量が多いと言われています。