

ノルディックウォーキング

で体を動かして、

お弁当を食べよう～



大地震、停電、ガソリンや日用品の不足 などなど

ストレスの多い毎日が続いています。皆さん、体調は崩していませんか？

何となく気分が落ち込んで、外出する機会が少なくなった方もいるのでは？

ということで、4月の行事は「多摩川周辺を歩いて、公園でお弁当を食べよう」という企画を立ててみました。

体を動かして、おしゃべりをして、お弁当を食べて、

皆で楽しい時間を過ごしましょう！皆さんの参加、お待ちしております！

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。

- **日 時** 平成23年4月21日（木） 午前10時～午後1時頃
- **場 所** 多摩川周辺
- **集 合** 高村内科健康増進センター
- **持ち物** 水・お茶などの水分、タオル、低血糖対策のもの
- **服 装** 動きやすい服装、運動靴、両手の空くカバン（リュックなど）
- **費 用** 弁当代として、500円ご用意ください（もろこし会 会員は無料）
- **申込み** 高村内科クリニックまで 締め切り4月15日（金）
- **電 話** 042-530-2710

※ 雨天の場合は、室内での運動になります。

※ 当日は1時間程度歩く予定です。

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）

