

# 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～



4月になりましたが、まだまだ寒いですね…皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

4月の行事は、去年に引き続き

「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～」です。

当日は 元気チーム と ゆったりチーム に分かれて歩きます。

体を動かして、おしゃべりをして、お弁当を食べて、  
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24年4月28日（土） 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、レジャーシート、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、当日800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 電話 042-530-2710

※ 元気チーム または ゆったりチーム を、申込み時にお選びください

※ ご自分のポールをお持ちの方 は、申込み時にお申し出ください

**締切り** 4月23日（月）

※ 元気チームは普段より早めのペースで1時間半、ゆったりチームはゆっくり休みながら1時間弱歩く予定です。どちらのチームか迷った時は、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、野外でお弁当を食べる予定です。（お弁当はご用意します）

※ 雨天の場合は、室内での運動になります。

※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。



もろこし会