

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！

今回の運動企画は、ノルディックウォーキング！
ポールを使って多摩川沿いを歩きます。
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！



ノルディックウォーキング…

ノルディックウォーキングは、フィンランド生まれのスポーツ。
専用のポールを持ち、地面を突きながらウォーキングします。
ポールを使うことで膝などへの負担が減り、しかも上半身を使うので全身運動にもなります。

日時	平成 25 年 10 月 11 日（金） 10 時～12 時 30 分
場所	多摩川周辺
集合	健康増進センター 運動室（高村内科クリニック 2 階）
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）
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）
定員	20 名（定員になり次第、締め切らせていただきます）
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 <u>10 月 4 日（金）までにお申し込みください</u>

※ 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。
※ 雨天の場合は、室内での運動になります。