

ノルディックウォーキング

シークレットツアー

スペシャルゲスト参加予定！！

今回の運動企画は、ノルディックウォーキング！
ポールを使って歩きに行きます。
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。専用のポールをついて歩くことにより脚への負担を減らし、上半身を使うため全身運動になります。

日時	平成27年10月21日(水) 13時半～15時半(受付:13時～) ※昼食は必ず食べてきてください。
場所	シークレット
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	交通費(電車・バス代)
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 ゆっくりチーム 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

※ 元気チームは1時間弱、ゆっくりチームは30分程度歩く予定です。
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、室内で行います。