

塩船観音へ つつじを見に行こう！

今回の企画は、ノルディックウォーキング！
ポールを使って塩船観音へ行きます。



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4月30日(木) 9時30分~13時頃
場所	塩船観音
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	お弁当、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、帽子、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、河辺駅から45~60分程歩いて塩船観音へ。
ゆっくりチームは、河辺駅からバスに乗車、塩船観音入口で降車後、
10分程歩いて塩船観音へ。
どちらのチームか迷った時は、トレーナーまでご相談ください。
- ※ 雨天の場合は、室内で運動についての講義を行います。
お弁当はお持ちください。