



初めての 全3回コース ノルディックウォーキング

「いつまでも自分の足で歩くため」に
必要な骨や筋肉と一緒に楽しく鍛えましょう！
「歩く姿勢が改善」し、歩幅が広がります

日程：9月29日（火）：多目的ホールで講義

10月6日（火）、13日（火）：実践

時間：9:30～11:00まで(受付9:00～)

場所：上笹下地域ケアプラザ、ケアプラザ周辺

定員：15名（申し込み必要です）

受講料：無料

持ち物：両手が空くリュックかウエストポーチ

動きやすい服、歩きやすい靴、タオル

飲み物、ポールレンタル代金300円

講師：南横浜ノルディックウォーキング同好会



《お問合せ・お申込み》

上笹下地域ケアプラザ
地域包括支援センター

045-769-0240

根ヶ山・樋口・木村

申込書【初めてのノルディックウォーキング】

名前

電話番号

住所

※記入された個人情報はケアプラザの事業のみに使用し、他の目的には使用いたしません。

