

上 笹 下 地 域 ケ ア プ ラ ザ

毎月開催!

第4火曜日

は...

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、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので普通のウォーキングよりエネルギーを多く使います。体力づくり、ロコモ予防、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。話題のノルディックウォーキングを継続して健康になりましょう。

お仲間募集中です！氷取沢市民の森などを歩きます

日 時	◎毎月 第4火曜日 10時～12時 2017年 6月27日、7月25日、(8月お休み)、9月26日、 10月24日、11月28日、12月26日 2018年 1月23日、2月27日、3月27日 ☔雨天中止 ※悪天候時は前日 15時までに中止にするか決定します。不安な時は各自お問合せ下さい。
申 込	毎回必要 (各回一週間前までにお申し込み下さい)
参加費	200円 ※ポールを持っていない方はレンタル代として+400円かかります)
持ち物	運動しやすい外靴、飲み物、汗ふきタオル、手袋、帽子 両手が自由になるリュックかウエストポーチ
集合場所	上笹下地域ケアプラザ 玄関ホール
対 象	どなたでも
協 力	南横浜ノルディックウォーキング同好会 (SYNC)



【お申込み・お問い合わせ】

上笹下地域ケアプラザ

磯子区氷取沢町 60 番 17

☎ : 045-769-0240