

平成 28 年度健康のつどい

～春を感じて、箕曲を歩こう！～

ノルディックウォーキングに挑戦

今年度の「健康のつどい」は、実際に身体を動かす「ノルディックウォーキング」に挑戦しようと思います。

ノルディックウォーキングは専用のポールを持って歩くだけの誰でも簡単にできる運動ですが、ポールを持つことでひざや腰への負担を軽減し、普通のウォーキングでは使わない上半身を動かすことで1時間あたり約400Kcalを燃焼する全身運動です。

春の訪れを感じながら、箕曲地域内をみんなで元気に歩きましょう。ご家族・ご近所お誘いあわせの上、ご参加ください。



◇開催日◇ 平成 29 年 3 月 22 日 (水)

※予備日：翌日(23日) 両日雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 箕曲市民センター駐車場に 9 時集合

◇時間◇ 9 時半出発の 1 時間半程度 (「山ゆり」でトイレ休憩)

◇コース◇ おきつも名張遊歩 10 選 箕曲ほたるの道コース (約 5km 弱)

※詳細は裏面に記載しています

◇講師◇ 森嶋清尚さん (スポーツ推進委員)

◇参加資格◇ 箕曲地域在住のウォーキングに意欲のある方

◇参加賞◇ 集合時にお茶とウォーキングポーチを渡します

ウォーキングポーチ

※1日傷害保険に加入します

※ポールはこちらで用意します

◇申込み◇ 3月16日(木)までに【地区名・氏名・連絡先・参加人数】を箕曲市民センターへお伝えください。

《箕曲市民センター》 TEL/TAX : 63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp

参加費無料

おきつも名張遊歩10選

箕曲ほたるの道コース



【コース概要】 全体の距離：約 5km 弱（予定コース）

- ★箕曲市民センター
- ★箕曲神社・福成就寺
- ★ほたるの道
- ★山ゆり
- ★サークルK交差点
- ★人参坂
- ★箕曲小学校
- ★箕曲市民センター