

平成 29 年度健康のつどい

～秋の箕曲を歩こう！～

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、昨年度開催して好評でした「ノルディックウォーキング」に再度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時間当たり約 400Kcal を燃焼する全身運動です。

今回は秋の訪れを感じながら、箕曲中村区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。当日はすずらん台『はつらつ元気隊』の方々も参加予定です。



◇開催日◇ 平成 29 年 10 月 4 日（水）

※予備日：11 月 15 日（水）両日雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 箕曲神社（箕曲中村）前空地に 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◇ 箕曲中村コース（約 5km 弱）

※終了後に福成就寺の「黒漆厨子」「石造十三重塔」を拝観させていただきます

◇講師◇ 森嶋清尚さん（全日本ノルディックウォーク連盟指導員）

◇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◇ 集合時にお茶を渡します

※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◇ 9 月 22 日（金）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



【コース概要】 全体の距離：約 5km 弱（予定コース）

