

平成 30 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

好評をいただいている「ノルディックウォーキング」に今年度も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。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。

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

◇開催日◇ 平成30年 10月16日 (火)

※予備日：11月14日(水)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2時間程度（「夏見廃寺」でトイレ休憩）

◇コース◇ 夏見コース（夏見廃寺まで片道約2km）

『市民センター』⇒『夏見廃寺』⇒『展望台』⇒『市民センター』

※夏見廃寺展示館で職員さんのお話を拝聴する予定です。

※展望台へは体力に自信のある方のみ挑戦してください。

◇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◇ 当日のお楽しみ!(^_^)!

※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◇ 10月12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/FAX：63-0453

Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp



参加費無料