

2019年度

ノルディック・ウォーク教室

2本のポールを持って行うウォーキングで、足腰への負担は軽減され消費カロリーはアップすることができます。
公認指導員に指導頂き、**体力に合わせて2コース**で行いますので、初めての方はもちろん既に取り組んでおられる方も、気軽にご参加ください。

◆開催日 4月から月1回開催。（日程は、裏面をご覧ください。）

◆時間 13時30分～15時

◆集合場所 日吉津村農業者トレーニングセンター

※村内を歩きますが、悪天候時はトレーニングセンター内で行いますので上靴をご持参ください。

◆指導 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員（2名）

◆参加費 無料（貸し出し用ポールも無料です。）

※ポールを持っておられる方は、ご持参ください。

健康ポイント
対象事業



〈主催〉日吉津村健康づくり連絡会・日吉津村健康づくり推進協議会

〈問い合わせ〉日吉津村役場 福祉保健課 TEL 27-5952



2019年度 ノルディック・ウォーク教室日程

時間：13時30分～15時

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
4月26日 (金)	5月24日 (金)	6月22日 (土)	7月26日 (金)	8月23日 (金)	9月28日 (土)
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10月25日 (金)	11月22日 (金)	12月21日 (土)	1月24日 (金)	2月22日 (土)	3月27日 (金)

※教室終了後に希望者で茶話会を行いますので、参加希望の方は毎回100円の持参をお願いします。

※飲み物等、必要な物は各自で準備をお願いします。

※教室参加された方には、回数に応じて（皆勤賞・10回以上・4回以上）景品がありますので、是非継続して参加ください。