

令和6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**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。

※小雨時は村内を歩きますので、雨具をご持参ください。

◆指導 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員（2～3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。

日吉津村の住民が
対象の事業です

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



令和6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19日 (金)	5月17日 (金)	6月15日 (土)	7月19日 (金)	8月23日 (金)	9月21日 (土)
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10月18日 (金)	11月15日 (金)	12月21日 (土)	1月17日 (金)	2月21日 (金)	3月15日 (土)

※金曜日の教室終了後、希望者はヴィレステで茶話会を行います。参加希望の方は、200円持参をお願いします。(カフェの休業等、状況によっては中止させていただきます。)

※飲み物等の必要な物は、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。