



西濃医療生活協同組合

転ばぬ先のポール



みんなでノルディックウォーキング

2本のポールを使って、長時間の歩行も楽々。下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が簡単になります。コースは二つに分けます(初心者、経験者)

日時: **10月10日(月)・祝** (雨天中止)

10:00~11:30(受付 9:30)

場所: **曾根公園**(集合)、**大島堤防**を歩きます。

講師: **柳 幸治** 先生

(全日本ノルディックウォーク連盟 指導部講師 ウォーキングライフマイスター)

持物: タオル、マスク、飲み物、

ノルディックウォークのポール(お持ちの方)

★ポールがない方は貸していただけます(身長135cm以上)。お子さんもご一緒にどうぞ! 当日販売もします。定価9,900円を8,000円(税込)

●申し込みは下の申込書に記入してしずきと診療所の待合室受付箱に入れていただくか、電話・FAXでお申し込みください。

問合: 西濃医療生活協同組合健康委員会 FAX 0584-93-1169

TEL 0584-92-3268 又は 090-4860-4505(齋藤)

----- キ リ ト リ -----
健康講座「みんなでノルディックウォーク」参加申込書

氏名		同行者	人
電話		ポール借用希望の方	身長 身長 cm cm

緊急事態宣言などで中止の場合、電話でお知らせします。 身長 cm