

西濃医療生協 ～健康講座のご案内～

転ばぬ先のポール 初めてのノルディックウォーキング

【 講師から一言 】

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、長い距離の歩行が可能になります。コースを2つに分けます

ヨチヨチからシャンシャンコース

テクテクから元気ハツラツコース



記

是非お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

日時 : **平成30年3月25日(日) 10:00～12:00**

場所 : **しずさと介護センター (雨天決行)**

講師 : **柳 幸治 さん**

(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)

服装—履きなれた 歩きやすい靴・ ノルディックウォークのポール (お持ちの方)

《お申込み》

下記にお名前・電話番号を記入して、しずさと診療所の待合室受付箱に入れていただくか、電話・FAXでお申込みください。

お問合せ : 西濃医療生協本部 健康委員会 宛

大垣市久徳町153-1 TEL 0584-92-3268 FAX 0584-93-1169

----- 切り取り線 -----

健康講座 「初めてのノルディックウォーク」 参加申込書

氏名		
電話		