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

10月10日は雨天のため中止にしましたが、参加希望が多かったので再度計画しました。 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。
コースは初心者、経験者の2つに分けます。

日　時: **11月20日(日)**　雨天の場合は23日(祝)に延期

受付 9:30　実施 10:00～11:30

※雨天中止は、当日8時の天候で判断します

場　所：曽根城公園集合　大島堤防を歩きます

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

持ち物：ノルディックウォークのポール
タオル、マスク、飲み物

★ポールがない方は借りられます(身長 135 ㎝以上)
お子さんもご一緒にどうぞ！

ポールは当日販売もします。定価 9,900 円を 8,000 円(税込)

●申し込みは下記の申込書に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 でお願いします。

問い合せ: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(当日の連絡先を兼ねる)

緊急事態宣言などで中止の場合、電話でお知らせします。

キ　リ　ト　リ

健康講座 「みんなでノルディックウォーキング」参加申込書

氏名		同行者	人
電話		ポール 借用希望の方	人