



転ばぬ先のポール みんなでノルディックウォーキング

春になりました。皆さんと一緒に元気に歩きませんか！
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。

日時: 4月1日(火) 雨天の場合4月4日(金)
(当日8時半の天候で判断)

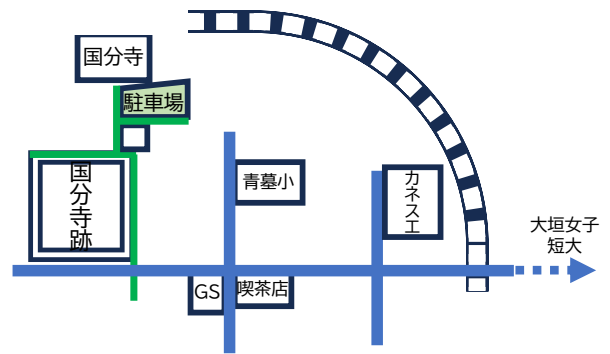
10:00~11:30

場所: 美濃国分寺 受付は駐車場

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

持ち物: ノルディックウォークのポール、
タオル、飲み物



★ポールがない方は借りられます(身長135cm以上)。一組 500円。

お子さんやお孫さんもお一緒にどうぞ！

ポールは当日販売もします。定価9,900円を8,000円(税込)

●申し込みは診療所の待合室受付箱に入れていただくか、
お近くの役員にお渡しください。電話・FAXでもOKです。

医療生協 0584-92-3268 FAX 0584-93-1169

問合せ: 090-4860-4505(齋藤 / 当日の連絡先を兼ねる)

----- 切 り 取 り 線 -----

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