



# 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。コースは健脚とらしくらく(途中変更OK)。初めての方も安心してご参加ください。

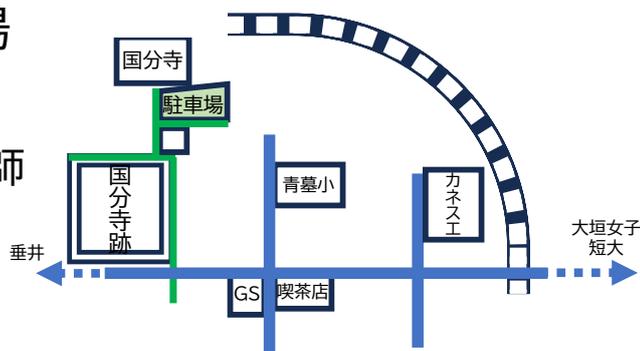
日時: 4月4日(土) 雨天の場合4月5日(日)  
10:00~11:30 (当日8時半の天候で判断)

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)

当日参加もOKですが、ポール借用希望の方はお電話ください。

----- 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