

平成28年度

ノルディックウォーク & ラジオ体操教室

専用ポールを使って歩くことで、運動効果とエネルギー消費が増加。
足腰の負担を軽減し、ダイエットにも効果的です！

公認指導員も一緒に歩きます。初めての方も、すでに取り組んでおられる方も、気軽にご参加ください。

こんな方に特にオススメ♪

参加費
無料!!
申し込み不要です

ダイエット
効果あり!

体力アップに!

ご自分の
健康管理に!

ノルディックウォーク&ラジオ体操教室日程

開催日	集合場所	開催日	集合場所
4月 9日(土)	狩ライトワイルドいちょう	10月15日(土)	福栄地域振興センター前
5月21日(土)	多里地域振興センター前	11月19日(土)	社会体育館前
6月11日(土)	菅沢湖畔センター	12月17日(土)	社会体育館前
7月16日(土)	山上地域振興センター前	1月21日(土)	社会体育館
8月20日(土)	阿毘縁地域振興センター前	2月18日(土)	社会体育館
9月17日(土)	ふるさと日南邑	3月25日(土)	社会体育館前

いずれの日も、時間は 午前10時～11時30分 です。

※ポールを持っておられる方はお持ちください。

お持ちでない方は無料でお貸しします。

※小雨でも決行します。

※1月2月は社会体育館で行いますので、上靴をご用意ください。

※飲み物など、必要な物は各自で準備をお願いします。

お問い合わせ

ノルディックウォーク日南支部事務局

(日南町役場福祉保健課) TEL: 82-0374