

なんぶ健康会議からのお知らせ

ノルディックウォーキング教室を開催します



町では、慢性的な運動不足の解消や食生活の改善に向け、毎月の健康相談に加えて、ヘルスアップ健康教室として「ノルディックウォーキング教室」を実施しています。

今回も町内コースを設定し、4月～7月までの教室を計画しました。暖かくなり、運動を始めたけれど何から始めたらいいのかわからない方、一人ではためらってしまう方、健康で充実した日々を過ごすため、ぜひこの機会に参加してみませんか？

見慣れた景色とは別の場所を散策することで、日頃の疲れやストレスを発散できるかもしれません。



参加を希望される方は、電話連絡により、生涯学習課電話(64-4841)へお申し込みください。



申込期間：3月13日(水)～3月26日(火)

土・日曜日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時まで

日時	コース	集合時間 及び 場所
令和6年 4月23日(火)	内船地区	午前9時30分 なんぶの湯横 町有地
令和6年 5月29日(水)	万沢地区	午前9時30分 万沢診療所
令和6年 7月 4日(木)	福士地区	午前9時30分 矢島河川公園

※途中休憩を入れながら、個人のペースにより3～4kmの距離を歩きます。(当日の状況により、コースを変更する場合があります。)

※教室終了時間は、午前11時30分頃の予定です。

※雨天 及び 警報発令が見込まれる天候等の場合は中止とし、FM告知端末で、前日夜の定時放送後 または 当日朝の定時放送後にお知らせします。

※運動しやすい恰好で、飲み物・帽子・汗拭きタオル・マスク をご持参のうえ、集合時間までにお集まりください。

※ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください。

お問合せ 生涯学習課 ☎64-4841