

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、寒さ厳しい時期の開催となりますが、1月～3月までの教室を計画しました。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。健康で充実した日々を過ごすため、この機会に参加してみませんか？

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



申込期間：1月15日(月)～1月25日(木)

土日曜日を除く 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 1月31日(水)	アルカディア多目的広場周辺	午前9時30分 多目的広場
令和6年 2月29日(木)	旧富河中学校周辺	午前9時30分 旧富河中学校
令和6年 3月26日(火)	南部地区	午前9時30分 多目的広場

※ 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11:30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