

9月・10月実施

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、9月・10月の教室を計画しました。運動を始めたいけ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 ☎64-4841 へお申し込みください。



申込期間：7月16日(火)～7月31日(水)

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 9月 6日(金)	南部岬原・中野地区	午前9時30分 医療センター駐車場
令和6年10月 8日(火)	南部昭和町地区 (体組成測定も実施します)	午前9時30分 スポーツセンター駐車場

※ 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、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、前日夜 または 当日朝にFM告知放送端末でお知らせします。

※ 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。

申込み・お問合せ：生涯学習課 ☎64-4841

