

12月～3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、12月～3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 電話(64-4841)
または 住民課(66-3405)へお申し込みください。



申込期間：11月12日(火)～11月27日(水)

土・日曜日(祝日)を除く 午前9時～午後5時まで

日 時	コース	集合時間 及び 場所
令和6年12月18日(水)	アルカディア多目的広場周辺 (体組成測定も実施します)	午前9時30分 アルカディア多目的広場駐車場
令和7年 1月21日(火)	成島地内	午前9時30分 成島消防ポンプ室駐車場
令和7年 2月19日(水)	福士 皐月地内	午前9時30分 東市公園
令和7年 3月27日(木)	本郷地内	午前9時30分 本郷分館駐車場

※ 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・問い合わせ先:生涯学習課 ☎(64-4841) または 住民課☎(66-3405)

