

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（☎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18日（火）～11月28日（金）

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7年12月12日（金）	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8年 1月29日（木）	富士 皐月地内	午前9時30分 東市公園
令和8年 2月18日（水）	内船地内	午前9時30分 役場 南部分庁舎
令和7年 3月23日（月）	柳島地内	午前9時30分 柳島分館駐車場

- ※ 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・お問合せ先：生涯学習課（☎64-4841） または 住民課（☎66-3405）

スマイルなんぶ  
～健康・長寿、日本を目指して～  
毎月15日は「スマイルなんぶの日」

