

ヘルスアップ運動教室

【ノルディックウォーキング・体ほぐし】

(4月～10月)



これまで町では、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」を開催してきました。

令和7年度は、ノルディックウォーキングに加え「体ほぐし教室」も計画しています。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひこの機会に運動を始めてみませんか？

皆さんと一緒に四季折々の景色を満喫しながら、健康づくりをサポートします。ご友人やご家族と参加して、新しい発見を楽しみましょう！

参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください。お申し込みお待ちしております！

※ノルディックウォーキング…2本のポールを使ったウォーキングで、手軽で全身運動効果の高いエクササイズ

日 時	内 容	集合時間 及び 場所
令和7年4月25日(金)	ノルディックウォーキング	午前9時15分 アルカディア多目的広場
令和7年5月28日(水)	ノルディックウォーキング	午後1時15分 アルカディア野球場
令和7年6月24日(火)	ノルディックウォーキング	午前9時30分 柳島分館
令和7年7月23日(水)	体ほぐし	午前9時30分 活性化センター
令和7年8月27日(水)	体ほぐし	午前9時30分 活性化センター
令和7年9月29日(月)	ノルディックウォーキング	午前9時30分 医療センター
令和7年10月22日(水)	ノルディックウォーキング	午前9時30分 万沢診療所

※ ノルディックウォーキングは、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。

※ 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。また、開催日前に個別通知は行いませんので、このチラシを大切に保管してください。

※ 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。

※ ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。



☆ お申込みはこちらから ☆

申込期間：2月19日(水)～3月14日(金)

土日祝除く午前9時～午後5時まで

申込方法：電話での受付

お問合せ

生涯学習課 ☎64-4841

申 込 先

住 民 課 ☎66-3405