

いつでも！どこでも！



**初心者大歓迎！**  
お気軽にご参加ください

# お手軽

# ノルディック ウォーキング in 青山地区



- 日時：10月18日（金）  
10時～12時（受付 9時45分～）
- 集合場所：青山地区活動センター体育館  
（月が丘一丁目26番1号）
- 定員：15名

○持ち物など

水分補給の飲み物、汗拭きタオル、内履き、帽子、  
筆記用具、がんばり記録表（お持ちの方）  
MORIO-JカードもしくはMORIO Pay（お持ちの方）、  
雨合羽等の雨具

※当日はポールを貸出いたします。

※荒天の場合は室内体操となります。

※動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。

○ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使ったウォーキングです。  
下半身だけでなく上半身も使用する  
手軽で効果の高い運動です。

○対象

盛岡市民

（続けて50～60分程度歩くことができる方）

申込

9月26日（木）10時00分～ 受付開始

申込みフォームまたは

盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8306

