

いつでも！どこでも！



お手軽

ノルディック ウォーキング

in 高松地区

初心者大歓迎！
お気軽にご参加ください



○注意

他の健康教室にて
すでに特典を受け取った方は
対象になりません。

参加者にはTシャツをプレゼント！

＜講師＞ 健康運動指導士：岩井 恵理 先生

●日時：10月29日（水）

10時～12時（受付 9時45分～）

●集合場所：高松地区保健センター（上田毛無森2番11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、
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

10月20日（月）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

