

飯岡地区の皆様へ
健康講座のお知らせ

飯岡地区保健推進員協議会
盛岡市保健所 健康増進課

正しいウォーキングの姿勢も学べる！
みんなで楽しく！

ノルディック ウォーキング教室

参加費無料

ノルディックウォーキングとは？

- 専用ポールを使用するため、上半身（肩や腕）の筋肉も使える
↓
- 身体にある90%以上の筋肉を使うことができる！
通常のウォーキングより運動量UP！

※ポールウォーキングとは違うポールを使用



《日 時》 10月4日(水)
10時～11時45分(受付9:30開始)

《集合場所》 都南公民館(キャラホール) 1階小ホール

※ 晴天時は、キャラホールで準備運動後、外でウォーキングを行います。
雨天時は、すべて小ホールにて行います！

《講 師》 岩井 恵理 先生(まつぞのスポーツクラブ)

《定 員》 15 名 (先着順)

《内 容》 ポールを使用したウォーキング

《持 ち 物》 タオル、飲み物、歩きやすい靴、
動きやすい服装でご参加ください。

「飯岡地区ウォーキング
教室の申し込み」
とお話してください



申込み: 9月7日(木)10時～10月3日(火)まで、下記にて受付

盛岡市保健所健康増進課 ☎603-8306/603-8305

(担当: 遠藤 ・ 小柳)

