



いつでも！どこでも！

ノルディック

お手軽ウォーキング

ノルディックウォーキングとは？

専用ポールを使用することで、上半身(肩や腕)の筋肉も使うため、身体にある90%以上の筋肉を使うことができるウォーキングです。この機会に体験してみませんか？

日時 10月26日(木)

午前10時～11時45分 受付:9時45分～

○ コース

杜陵地区老人福祉センター 発着
中津川付近を歩きます。

○ 持ち物

水分補給の飲み物、フェイスタオル、筆記用具
お持ちの方は、MORIO-JカードもしくはMORIOペイ
がんばり記録

○ 服装

動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。
小雨の場合は、雨合羽を着用

荒天の場合は、
室内で軽体操を行います。



10月2日(月)10時～受付開始

(広報もりおか9/15号でも募集案内中)

申込

健康増進課

TEL603-8305まで申込

※先着15人