

体験してみよう!



ノルディック ウォーキング in 北厨川地区

初心者大歓迎!
お気軽にご参加ください

～北厨川まちなかコース～

- 日時：11月8日（金）
10時00分～12時00分（受付 9時45分～）
- 集合場所：北厨川老人福祉センター（厨川1丁目14-1）
※駐車場は、センター脇の園庭をご利用ください。
- 定員：15名



○ 持ち物など

水分補給の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、帽子、
運動用の内履き、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。
※動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。
※荒天の場合は室内で軽体操を行います。

○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)

申込み

10月21日(月)10時00分～ 受付開始

盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305

