

ノルディック・ウォークで体力づくりをはじめよう。

## わかば・みなとフィジカル 参加者募集中

□◆□◆□◆□◆□◆□◆インドア・ノルディックウォーク・エクササイズ□◆□◆□◆□◆□

対 象：2本のポールを持って歩くエクササイズができる方

- ・インドアでノルディック・ウォークとポールエクササイズで運動不足を解消したい方
- ・関節疾患や歩行力がなく長距離がちょっとという方
- ・筋力・脚力・握力向上、認知症予防をしたい方
- ・ノルディック・ウォークをはじめたい方
- ・障害のある方とご家族がいっしょに運動したい方



開 催：日曜（開催日要確認）13：30 から

場 所：港区スポーツセンター競技場または、いきいきプラザ

持ち物：運動しやすい服装と館内シューズ・水分補給飲料・タオル など

指 導：（般社）全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方 孝 他

参加方法：（事前予約制）開催2日前まで（キャンセルも同様）

会 費：@1,080円と別途施設利用料、レンタルポール@540円

傷害保険料：@710円（入会より3月末日）毎年3月更新

お問合せ：03-3280-6175（木村）エントリー:kotomi.ahc21@docomo.ne.jp

※別途アウトドアノルディック・ウォーク（3キロ程度歩ける方）協力：エンジョイノルディックウォーククラブ  
エントリー/指導相談など 090-1468-8896(大方ことみ)

