



お気軽に  
お問合せ  
下さい

コロナ感染  
予防のため  
**マスク**を  
つけてきてね!

**参加費  
無料**

## いきいき健康教室 ノルディックウォーキング

**第1回目 日 時：令和3年12月5日（日）9:30~11:30**  
**場 所：南部市民センター2階ホール**

**第2回目 日 時：令和3年12月19日（日）13:00~15:00**  
**場 所：土井首地区ふれあいセンター第1研修室**

**インストラクター：柴田 啓子先生**

**コース：えがわ運動公園周辺（雨天時：室内での歩行練習）**

**持参品：帽子、タオル等 ※お茶は配布いたします。**

**※ホールを持たない方は、貸出しいたします。**

**※お申込みは、下記までご連絡お願いいたします。**

**※事前に体温を計測してのご来訪をお願いいたします。**

**※新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合があります。**

2本のポールを活用しながら歩くことにより、「体のバランスを保てる」、「足腰への負担が軽減される」、上半身も使うため「全身運動」になることが期待されます。ポールの使い方しだいでは、普通に歩くより運動効果（心拍数や消費カロリー）を20~30%アップすることも可能です♪

**【お申込み先】 猪野 090-5295-3625 / 久毛 090-5384-5058**

**主催：土井首地区コミュニティ協議会**