

佐倉市としとらん塾

# ノルディックウォークで 健康づくりを始めよう！

ノルディックウォークは2本のポールを持って歩く全身運動です。老若男女問わず誰でも手軽に始めることができる、運動効果の高いウォーキングです。レンタルポールをご用意しておりますので初心者の方も安心してご参加下さい。

日 時：2021年 10月3日(日)13:30～15:30  
10月10日(日)13:30～15:30  
10月 17日(日)13:30～15:30

場 所：根郷小学校 体育館  
講 師：ノルディックウォークインストラクター  
WINS 田村 秀人先生



持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
運動しやすい室内靴、水分

対 象：佐倉市在住の65歳以上 参加費無料

- ※**参加を希望される方は、必ず申込みをして下さい。**
- ※**感染拡大状況により、中止になる場合がございます。**
- ※詳細につきましては、お問合せ下さい。

お申込み・お問合せ：

佐倉市南部地域包括支援センター

連絡先：043-483-5520

※この事業は佐倉市からの委託を受けて実施しております。