

元気づくりステーション♪～鴨志田ノルディック～

ノルディック・ウォーキング体験教室



ノルディック・ウォーキングに興味のある方・
健康のために何か始めたいと思っている方、一緒に
始めてみませんか！？

対象者：横浜市在住の方
両口程の参加が可能の方

※注意：持病（関節症や高血圧等）がある方は、事前に主治医と相談の上で
お申込みください。

| 日時 | 内容 |
|----------------|--------------------------|
| 平成30年11月10日（土） | ミニレクチャーと歩き方の基礎練習 |
| 14:00～16:00 | （ノルディックウォーキングの効果、歩き方のコツ） |
| 11月17日（土） | 歩き方の基本練習と実践 |
| 14:00～16:00 | （体力、身体の状態に応じたウォーキング） |

場所：鴨志田地域ケアプラザ（原則、お車でのご来所はご遠慮ください）

講師：横浜ラホール スポーツ指導員

募集人数：20名 先着順（申込者本人のみ受付け）

参加費：無料

申込期間：平成30年10月31日（水）迄（お電話または来所までのお申込み）

必要な物：動きやすい服装・運動靴でお越しください。
室内用の運動靴もお持ちください。
タオル（汗拭き用）・飲み物（水分補給用）
※貸し出しも致します。



※元気づくりステーションは、地域の方々が区役所・地域包括支援センターと一緒に健康づくり等を目的とした自主的な活動をおこなっているグループです。

お問い合わせ先：鴨志田地域ケアプラザ
045（961）6911