

「もっと素敵に!貝ヶ森講座企画会」企画講座

# ノルディック ウォーキング in 貝ヶ森

ノルディックウォーキングの基本的な歩き方を練習し、公園や地域内を歩いてみます。地域の秋の空気を感じてみませんか!?



ノルディックポールはセンターで準備します。

▶日時 11月12日(土) 10:00~11:30

▶集合場所 貝ヶ森市民センター 多目的ホール

▶対象 どなたでも 15人  
(続けて30分程度歩ける方)

▶講師 東北福祉大学 仙台元気塾 鈴木 花奈 氏

▶内容 室内でノルディックウォーキングの基本的な歩き方を練習し、公園や地域を歩きます。  
(雨天の場合は、室内歩行になります)

▶持ち物・服装  動きやすい服装、ウィンドブレーカー

- 運動靴(歩きやすい靴),  タオル(汗拭き),  帽子,  
 手袋(←ポールのグリップを握ったときに、親指と人差し指の股に負荷がかかるので、指の股が痛くならないようにするため),  
 両手がふさがらないような格好(荷物はウエストポーチやリュックで),  
 水分補給用の飲み物,  マスク(室内のみ使用)

※ポールは、センターで準備します(マイポールをお持ちの方はご持参ください)

▶申込み 10月15日(土) 10:00~ 電話または窓口で 貝ヶ森市民センターへ

申込み・問い合わせ先 貝ヶ森市民センター

電話 279-6320

青葉区貝ヶ森1-4-6

- ・この講座は新型コロナウイルス感染予防対策を行った上で開催します。検温、マスクの着用、手洗い・手指の消毒にご協力をお願いします。
- ・発熱や倦怠感、咳・咽頭痛等の症状がある方は参加をお控えください。
- ・今後の感染状況により開催が中止になる場合もございます。ご了承ください。
- ・この講座でお預かりした個人情報は講座の運営のみに使用します。講座中、記録のため写真を撮影し、その写真をセンターだより等に掲載させていただく場合がございます。