

かたひら元気クラブ

いそいそノルディック

ウォーキング in かたひら

片平地区の豊かな自然を感じながら、  
ノルディックウォーキングを  
楽しみませんか？



◆日時◆

3回連続講座です

5月23日(木)10:00~11:30

6月6日(木)10:00~11:30

6月20日(木)13:30~15:00

※3回目のみ午後の時間になります。

◆講師◆

東北福祉大学

地域創生推進センター(健康推進事業) 仙台元気塾

鈴木 花奈 氏

◆対象◆

満60歳以上の方15名(先着)

続けて30分以上歩ける方

◆場所◆

片平市民センター 1階体育館

体育館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たのち、片平地域を歩きます。

※雨天時・強風時は体育館で室内歩行になります

◆持ち物◆

□リュックもしくはウエストポーチ(両手がふさがらないバッグでお越しく下さい)

□動きやすい服装

□歩きやすい靴(内履き、外履き両方必要です)

□飲み物

□帽子

□タオル

□軍手などの手袋

※ノルディックポールは当センターで用意しますが、ご自分のポールをお持ちの方はご持参ください。

※当日、気温が高いことが予想されます。**熱中症対策**をお願いします。

参加費無料

◆◆◆◆申込:5月2日(木)10時~電話または窓口にて◆◆◆◆

申込・問合せ先:仙台市片平市民センター

電話:227-5333

住所:〒980-0813

仙台市青葉区米ヶ袋1-1-35

※申込時にお預かりした個人情報は講座の運営にのみ使用いたします。

※講座中に撮影した写真は市民センターだよりやHPに掲載する場合がございます。ご都合の悪い方はお申し出ください。

※駐車台数に限りがありますので、徒歩または公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。