



第2回 茂庭台😊健康講座

ノルディックウォーキング

参加無料

9月27日(金)
10:00~11:30

集合場所：茂庭台市民センター
体育館

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

年齢や身体能力にかかわらず、目的に合わせて誰でも簡単に始められ、生涯を通して楽しむことができます。

この機会に気軽にノルディックウォーキングを体験してみましよう！

今回は、講話とウォーミングアップ後に市民センター周辺を歩きます。
(ノルディックポールは貸出します)



MN-net 代表
眞山 むつ美 氏

対象 どなたでも

定員 20名(先着)

講師 みちのくノルディックウォーキングネットワーク (MN-net)
代表 眞山 むつ美 氏

持ち物 運動しやすい服装、運動シューズ(内履き・外履き)
帽子、飲み物、タオル、ウエストポーチやリュック

申込 9月6日(金)10:00~窓口・電話にて受付

【申込み・お問い合わせ】 茂庭台市民センター ☎281-3293