

さがえ健康づくり教室

二の堰親水公園散策

ノルディックウォーキング教室

9/27(水)13:30~15:00

定員 市民20名

2日前まで要申込
(参加費無料)

二の堰親水公園を散策しながら
ノルディックウォーキングを体験してみませんか？



内容

二の堰親水公園散策路を
中心にノルディックウォーキング
(雨天時は寒河江市民体育館)

持ち物

動きやすい服装、水分、
帽子、タオル、シューズ

集合場所

寒河江市民体育館 正面玄関

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行する運動

通常のウォーキングと比べて、

- 転びにくく安全に歩くことができる
- 上半身も使い運動量をより増強する
効果があるエクササイズです。

お申込先：寒河江市健康増進課健康づくり係 85-0973

※この教室は100日健康づくり事業ポイント対象事業です