

健康維持運動講座

－ 誰でも楽しく運動・ノルディック・ウォーク －

私たちの最も高い関心事は「健康」です。生涯に渡って健康で生きていくことは、今後の生活や幸福度に大きく影響を与えるものです。健康を維持する要素はいくつかありますが、重要な要素のひとつが「体力づくり」です。体力が低下すると、風邪をはじめ病気が治りにくくなったり、集中力の低下、腰痛リスク・生活習慣病リスクの増大など、健康維持が難しくなります。そこで、無理のなく、誰でも楽しみながら運動できる体験講座(ノルディック・ウォーク体験)を企画しました。ふるってご参加ください。

1 日 時 令和4年10月20日(木) 13:30～(受付:13:15～)

*雨天延期 10月24日(月) 予備日は変更する場合があります

2 会 場 小笠教育会館駐車場及び教育会館周辺コース

体力に応じて2kmコースと4kmコースを歩きます

3 講 師

一般社団法人菊川スポーツコミッション 理事長 **本田 高一 氏**

(ノルディックウォーク指導資格所有)

4 参加料・定員

無料 定員30人 ※ペットボトル付

5 持ち物・服装

フェイスタオル・運動ができる服装
(ポールは用意します)

6 申込先

10月14日(金)までに、下記申込書(書式)により、FAX、電話、郵送、Eメールにて小笠支部まで申し込んでください。



FAX:0537-24-4071 電話:0537-24-6385

郵送:〒436-0017 掛川市杉谷734-4 教職員互助組合小笠支部

E-Mail: ogasa@sizu-kyogo.com

令和4年度 「ノルディック・ウォーク体験講座」参加申込書

お名前	ご住所
	〒 電話番号() -