

働き続けるための身体づくり

ノルディックウォーキングに挑戦！

申込み 1 / 15 ~

先着順

(対象：医者に運動を止められていない人)

生涯現役で健康に働ける身体づくりを行いましょう！

運動の苦手な人でも手軽に始められ、体力増進・美しい姿勢づくりなど、2本のポールを使い効率的に歩くノルディックウォーキング！上半身の運動も取り入れながら歩くエクササイズです。センター内で基本歩行の実技講習後、屋外でウォーキングを楽しみます。

講師紹介



亀岡市スポーツ推進委員さん

ノルディックウォーキングに挑戦してみよう！

2 / 20 ・ 2 / 27 (各土曜日)

午前10時 ~ 正午

【講師】 亀岡市スポーツ推進委員

【対象】 医者に運動を止められていない人

【定員】 20人 (要申込・先着順)

【保険代】 800円 【ノルディックポール貸し出し無料】

【会場】 亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール



【申込方法】 住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を記入の上、電話・FAX・持参で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL : 24-0294 FAX : 24-3071