

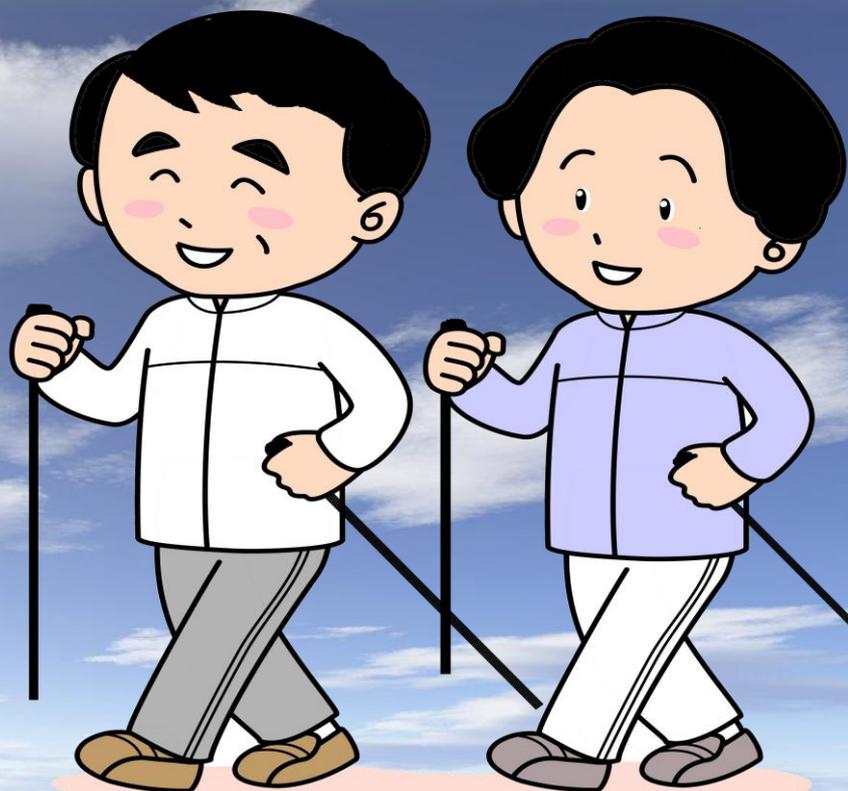
足・腰にやさしい

ポールを使うことで足腰の負担が軽く、全身の運動になります。

ノルディック ウォーキング

9月22日 **土** (8:45より受付) 9時開始 11時15分終了

穂別小学校 体育館 集合 (雨天時は屋内で講習)



※体育館での講習後、コースに出ます。



1.8kmコース



3.1kmコース

参加無料

- 講師 NPO法人 健康保養ネットワーク ふくおか えつこ 福岡 永告子 先生
- 持ち物 運動靴(上靴) 初めに体育館で講習があります ・タオル・帽子・水筒 ※ポールは用意しています
- バスの運行 鷗川地区 役場前8:05集合(8:10 出発)。申し込み時にお伝えください
- 申し込み 9月14日(金)までにご連絡ください。

むかわ町役場 保健介護グループ 電話 42-2415
穂別総合支所 保健福祉グループ 電話 45-3326