

延ばそう！健康寿命

全4回



ノルディックウォーキング教室



♪ 歩くことを楽しみましょう ♪

2本のポールを使って歩き、運動効果の高いノルディックウォーキング

これからウォーキングを始めようと思っている方、生活習慣病が気になる方、腰痛、膝痛、肩こり等で悩んでいる方にオススメです。貸出用のポールもありますので、お気軽にご参加ください！

◆日程及び会場

- ① 6月 2日(月) ●大湊水と森公園 (大湊区)
- ② 6月23日(月) ●大池いこいの森 (頸城区)
- ③ 9月22日(月) ●笹ヶ峰高原 (妙高市)
- ④ 10月20日(月) ●斐太歴史の里 (妙高市)

※いずれの回も、現地で活動後、昼食休憩の予定

※小雨決行、荒天が予想される場合は屋内施設を利用



◆時 間 : 各回、現地での活動時間は 10:00～12:00(途中休憩を挟みます。)

※昼食後、14:00 までに最初に集合した公民館へ到着を予定。

◆集合場所 : 三郷及び和田地区公民館(集合時間は別途連絡。バスで現地まで移動します)

◆講 師 : 上越市スポーツ推進員 内田 博志 様

◆参 加 費 : 960円(受講料 800 円、保険料 160 円)

※初回に徴収させていただきます。



◆募集人員 : 15人(定員以上の応募があった場合、抽選とさせていただきます。)

◆持 ち 物 : 運動しやすい服装、運動靴、雨具、飲み物、タオル、レジャーシート、昼食、ノルディックポール(お持ちでない方にはお貸しします。申込みの際にお伝えください)

◆申込方法: ~~5月21日(水)までに下記へご連絡ください。~~ 申込終了しました

＜公民館からお願い＞

- ・当日は基本的な感染症対策にご協力下さい。
- ・体調がすぐれない時は参加をご遠慮下さい。
- ・講座中に撮影した写真を、公民館だより等に掲載する場合があります。

＜申込み・問合せ＞

- ☆三郷地区公民館(公民館主事 細野)
電話: 025-524-9293
- ☆和田地区公民館(公民館主事 安東)
電話: 025-522-3261
- ※平日午前9時～午後4時