

回 覧

平成 28 年 6 月 吉日

赤坂自治会の皆様

あしたかホーム
プレーゲあしたか
施設長 石川 三義

ノルディックウォーキングのご案内

新緑の候、皆様方に於かれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はホームの運営につきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今回下記の通り、ノルディックウォーキングを予定しております。地区の皆様のご参加をお待ちしております。なお、雨天の場合は中止とさせていただきます。

記

日時 平成 28 年 7 月 17 日(日) 雨天中止

9 : 00 ~ 12 : 30

集合場所 あしたかホーム玄関前

問い合わせ プレーゲあしたか TEL 055-967-3400

担当：福島 恵子・石橋 裕次

ノルディックウォーキング

回 覧



ノルディック
ウォーキングとは？

開催のお知らせ



北欧フィンランド生まれのスポーツで、2本のポールを使って歩行を補助し、運動効果をアップさせるフィットネスエクササイズの一つとなります。

こんな人におススメです！

- ・ スポーツは苦手だけど、運動不足解消したい人
 - ・ これからウォーキングを始めようと思っている人
 - ・ メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病の指摘をされている人
 - ・ シェイプアップ、美しい歩き方、姿勢改善をしたい人
 - ・ ご高齢で体力に自信がない人
- ※ 病気が心配な方は、主治医に相談してください。

日時 : 平成28年7月17日(日) 9:00~12:30 ※お茶会含む

集合場所 : あしたかホーム玄関前 ※雨天の場合は中止となります

募集要項 : 60歳以上の方 *先着30名で締め切り

費用 : 無料

持ち物 : 水分・タオル・帽子・動きやすい服装

※ノルディックポールがある方はご持参ください。ない方は用意してあります



問い合わせ・参加希望について

フレーゲあしたか 福島・石橋 TEL: 055-967-3400

*誠に申し訳ありませんがお電話での受付のみとさせていただきます。

※**初心者の方**でも安心してご参加下さい。当日は説明の時間をもうけさせていただきます。

また、ノルディックウォーキング終了後には、お茶会を予定しています。みんなで楽しくあしたかの景色を楽しみながら歩きましょう！