

・～☆・;…～☆～☆。☆～…;…～☆～☆～☆～;…～☆☆～。～☆☆～…;…～☆～;…～☆。☆～☆～…;…☆～

本当は歩きたいあなたを後押し！！

ウォーキングの注意点と痛みの予防体操を 伝授します！！

・～☆・;…～☆～☆。☆～…;…～☆～☆～☆～;…～☆☆～。～☆☆～…;…～☆～;…～☆。☆～☆～…;…☆～



自分の歩きを測ってみましょう。
あれ？ 思っていたのとは違う「何か」を発見できます！

身体っておもしろい。
ちゃんと知って、ちゃんと守って鍛えたいですね。



日時： 2019年6月9日(日) 10時スタート

集合場所：熊取町公民館 2階大会議室 小雨決行

対象：ウォーキングやノルディック・ウォークに興味のある方

関西医療大学とのコラボ開催、

講師：関西医療大学保健医療学部はり灸・スポーツトレーナー学科 寺岡祐助先生

募集人数：40人

参加費：500円

(保険料、レンタルポール付き)

持ち物：お持ちの方はポール

飲料 タオル 雨具 保険証 他
両手つかえるようリュックサック等
ご参加お願いします。

受付開始 5月9日(木)

定員になり次第締め切り。

主催

熊取町ノルディック・ウォーク連盟

受付・問い合わせ先

080-8945-4749

熊取町ノルディック・ウォーク連盟

