

# みんなで一緒に歩こう

## ノルディック・ウォーキングのご案内

運動が苦手、最近体型が気になるあなた！歩くならより健康的に！

歩いて伸ばそう 健康寿命！

是非このチャンスを逃さないで！

2本のポールで消費カロリー  
20%アップのウォーキングです。

**日 時：9月17日(土) 8時30分集合**

集合場所：小山田地区市民センター 2階会議室

\*雨天の場合、地区市民センター内にてノルディックの説明と軽い運動

持ち物：タオル、お茶(その他飲み物)、ウェストポーチ又はリュックサック、帽子

定員：50名(定員なり次第締め切ります)

参加費：無料(ポールも無料で貸し出します)

講師：渡辺 勝幸さん 四日市市スポーツ推進委員

全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員

**申込締切：9月6日(火)**

申込み先：小山田地区団体事務局 TEL : 3 2 8 - 3 3 2 0

(お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください)

主催：小山田地区スポーツ推進委員

共催：小山田地区社会福祉協議会

