

# ノルディックウォーク 体験講座



**こんな人におすすめです！**

- 1 スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- 2 メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病など生活習慣病を指摘されている人
- 3 ご高齢で体力に自信のない人、腰痛・ひざ痛・股関節痛のある人
- 4 シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人

**日 程** 11月27日(水)

**時 間** 10:00~12:00

**対 象** 飯能市在住の60歳以上で  
自立歩行ができる方

**会 場** 総合福祉センター 3階 大会議室  
(講座中、実際に屋外を歩く予定です。)

**持ち物** 運動しやすい靴と服装、飲み物(水分補給用)

**定 員** 20人(申し込み順)

**申 込** 10月15日(火)~11月15日(金)  
9:00~17:00

☎042-973-0022まで

または申込フォームから

申し込みをお願いします。↓ URL 二次元コード ↑

(<https://forms.gle/Cawj1D3MvpxDF6JD9>)



**問い合わせ** 飯能市総合福祉センター

(社会福祉法人飯能市社会福祉協議会)

TEL 042-973-0022 FAX 042-973-8941

メール [sogofukusi-c@hannosyakyo.or.jp](mailto:sogofukusi-c@hannosyakyo.or.jp)