

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

運動しやすい靴、服装で、飲み物(水分補給用)をご持参下さい
参加条件は自立歩行が出来る方です

日程 7月12日(水)
対象 飯能市在住で 60才以上の方
時間 10:00~12:00
会場 3階 大会議室・屋上
参加費 無料
定員 20名(申し込み順)
申込み 6月5日(月)~7月7日(金)

飯能市総合福祉センター

TEL 973-0022

こちらの電話で申し込みをお願いします