

【2019年度新規事業】

ノルディックウォーキング

教室



ノルディックウォーキングとは？

北欧フィンランド発祥の2本のポールを持って行うウォーキングです。上半身、下半身共に動かすのでバランスよく全身運動ができます。

- 日 時：2019年10月9日～12月25日 の水曜日
(10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25の全6回)
10：00～11：30 (雨天の場合は中止)
- 場 所：サンシティホール集合
コースはサンシティホール周辺緑道
- 対 象：伊丹市民(60歳以上)
- 指 導：介護支援専門員(ケアマネージャー)が引率、指導します。
簡単な介護予防などについてもお話をします。
- 定 員：15名(申し込み多数の場合は抽選)
- 応 募 締 切：2019年9月18日(水)
- 費 用：無 料
- 保 険：レクリエーション保険加入
- 申 込 方 法：お電話、またはホール窓口にてお申込み下さい。

***ノルディックウォーキングポールは、無料でお貸しします！**

お問い合わせ 〒664-0023
伊丹市中野西1-148-1
伊丹市立サンシティホール
TEL：072-783-2350 FAX：072-785-2461