



道具はこちらで
ご用意します



ノルディック ウォーキング 体験会

ポールを使って歩くと…!!!!
消費カロリーが**20%UP**

膝への負担は
30%軽減 ♪



in 唐古・鍵
史跡遺跡公園

参加料
無料

11/24(日)

AM 9時30分～11時30分

地域包括支援センター主催『認知症ウォーク』と同時開催
開会式からスタート時までの見守りにご協力をお願いします。

場所 唐古・鍵遺跡史跡公園

対象 町の健幸ポイント事業参加者

定員 40人(定員を上回った場合は抽選)

申込 11月5日(火)までに長寿介護課SWC推進係窓口
又は電話でお申込ください ☎0744-34-2052

