

平成29年度 ノルディック・ウォーク I N鶴田



始めやすい、続けやすい！
健康維持の新習慣！！

- ☆場 所 : 夏季・鶴寿公園内(鶴田町B&G海洋センター駐車場)
・富士見湖パーク(やすらぎの駐車場)
: 冬季: 鶴田町体育センター(うち履き必要)
(雨天時: 鶴田町体育センター)
- ☆駐 車 場 : 鶴田町B&G海洋センター駐車場・やすらぎの駐車場
- ☆開催時間 : 夏期 (4月~10月) 午前 9時~午前10時
: 冬期(11月~H29、3月) 午前10時~午前11時
- ☆参 加 費 : 無料
- ☆持 ち 物 : 動きやすい服装・履きなれたシューズ・飲料水・タオル

開催予定表

4月	1日(土)	鶴寿公園
	16日(日)	
	22日(土)	
5月	13日(土)	鶴寿公園
	21日(日)	
	30日(火)	富士見湖パーク
6月	3日(土)	鶴寿公園
	18日(日)	
	27日(火)	富士見湖パーク
7月	1日(土)	町外(予定)
	16日(日)	富士見湖パーク
	25日(火)	鶴寿公園
8月	5日(土)	鶴寿公園
	20日(日)	
	29日(火)	富士見湖パーク
9月	2日(土)	鶴寿公園
	17日(日)	
	26日(火)	富士見湖パーク

10月	7日(土)	富士見湖パーク
	15日(日)	町外(予定)
	24日(火)	鶴寿公園
11月	4日(土)	鶴寿公園
	19日(日)	体育センター
	28日(火)	
12月	2日(土)	体育センター
	17日(日)	
	26日(火)	
1月	6日(土)	体育センター
	21日(日)	
	30日(火)	
2月	3日(土)	体育センター
	18日(日)	
	27日(火)	
3月	3日(土)	体育センター
	18日(日)	
	27日(火)	

ノルディックウォーク(フィンランド発祥)は、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。無理なく自分のペースに応じて行うことができます。体力づくりやスタミナアップ、減量、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

みんなで一緒に健康スタイル目指しましょう \(\circ\)/



★ 7/1(土)・10/15(日)については、詳細が決まり次第お知らせいたします。

参加ご希望の方は開催日2日前までにお申し込みください。

お問い合わせ先: 鶴田町社会福祉協議会内 地域包括支援センター ☎0173-22-3918