

いつでも！どこでも！



お手軽

ノルディック ウォーキング

in 高松地区

初心者大歓迎！
お気軽にご参加ください

～高松公園周辺コース～

- 日時：10月12日（木）
- 時間：10時00分～11時45分（受付 9時45分～）
- 集合場所：高松地区保健センター（上田字毛無森2-11）
- 定員：15名



○ 持ち物など

水分補給の飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、帽子、
運動用の内履き、
MORIO-JカードもしくはMORIOペイ(お持ちの方)、
雨合羽や傘等の雨具

○ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使ったウォーキングです。
下半身だけでなく上半身も使用する、
手軽で効果の高い運動です。

○ 対象

盛岡市民
(続けて50～60分程度歩くことができる方)

※当日はポールを貸出いたします。
※動きやすい服装と履きなれた運動靴でおいでください。
※荒天の場合は室内で軽体操を行います。

申込み

9月27日(水)10時00分～ 受付開始

申込みフォームまたは

盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305

