

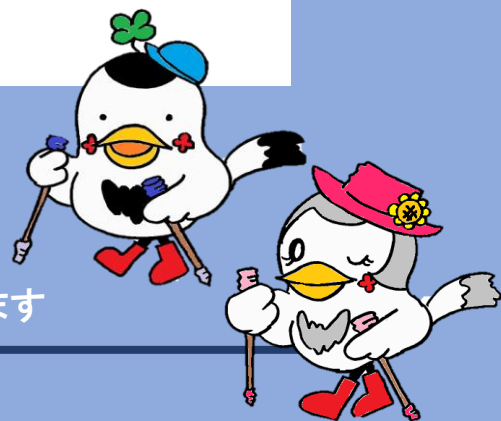
ノルディック

ウォーキング

in 山岸地区

ノルディックウォーキングとは…

ポールを使用するウォーキングで、
下半身だけでなく上半身も使用し全身の筋肉を刺激します



<日 時> 11月2日(木)

10時～11時45分(受付 9時45分～)

<場 所> 山岸地区活動センター(山岸4-11-13)

<講 師> 岩井 恵理 先生(まつぞのスポーツクラブ)

<定 員> 15名(先着順)

<持ち物> 飲み物、タオル、内履き、筆記用具

MORIO-JカードもしくはMORIOペイ(お持ちの方)、
がんばり記録(お持ちの方)

動きやすい服装・靴でご参加ください。

※雨天時には、室内で軽体操を行います。

申込み:10月18日(水)10時～11月1日(水)まで下記にて電話受付
盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305