

マイティポールで



ノルディック・ウォークを体験しよう

ノルディックウォークとは・・・？

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。最近では介護やリハビリにも活用され注目されています。全日本ノルディック・ウォーク連盟認定インストラクターが、はじめての方にもわかりやすくレクチャーします。ストレッチを中心に体を柔軟にさせるイベントです。ポールも無料で貸出しいたしますので、この機会に是非ご体験ください！

12月5日(木) 15:00～16:00

北野病院 5階きたのホール



講師 森 裕史 <ミズノ所属・JNWL 認定 ウォーキングライフマイスター>

定員 20 名 ※申込多数の場合、先着順とさせていただきます。
当日は、動きやすい格好でお越しください



参加費無料！

お問い合わせ 北野病院 庶務課 泉・峠
06-6131-2911 まで

-----お申込み-----

お申し込み用紙 (11/15 締切)

お名前 :

ご住所 :

TEL :

参加人数 :