

きれいな

夕日が見れるかな

さあ、ウォーキングに

でかけましょう！

健康づくり&仲間づくり

ゆんたくをしながら



ノルディックウォーキングは  
ポールを持つことで  
関節やヒザへの負担が軽く  
正しい姿勢で歩くことができます

# ノルディックウォーキング

11月 **2**日(火) **23**日(火)

12月 **14**日(火)

時間：午後**4**時～5時30分

集合場所：公民館 多目的広場

準備：飲みもの、動きやすい服装

講師：中村実 氏 (JNFAインストラクター)

お問い合わせ・申込先 美浜区公民館 ☎ 926-5185

参加費は無料

参加の方は、  
申込をしてね

ノルディックポールの  
貸し出しあります

新型コロナウイルス対策にご協力を ...

●マスク着用 ●検温 ●手指消毒 ●体調が悪いときは参加を控える