

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

3月1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