

令和6年8月15日

湖西市保健推進員(新居地区)

回覧

ノルディックウォーク講習会

専用のポールを使って、誰でも簡単に始められるノルディックウォーク。
正しい歩き方を、基礎から学べるチャンスです♪

開催日: **令和6年9月12日(木)**

時 間: 9:30~11:30 (受付 9:15~)

場 所: 新居体育館(湖西市新居町浜名 522-1)

講 師: 三嶋 隆司 氏 (スポーツ推進員)

参加費: 無料

持ち物: 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、室内履きシューズ
※専用のポールは、当日、貸し出しがあります。

服 装: 運動できる服装

申込み: 必要(定員 10名程度)

申込み期間: 令和6年9月1日から10日まで

その他: 湖西市健康増進課より 15 分程度



講話「知ろう！血糖コントロール」があります。



チャンス！！ コーちゃん健康マイレージ2P 事業です♪



●問い合わせ先 湖西市健康増進課
☎053-576-1114