

ノルディックウォーキング教室

令和元年

参加者募集！

10月26日(土)

10:00～11:40 (9:30受付)

※雨天中止

「ノルディックウォーキング」は、
2本のポールを使って歩くことで、全身の
筋肉を使い通常のウォーキングより消費
エネルギーが約20%も増加します。
ポールの正しい使い方を学び、楽しく
ウォーキングしませんか？

会場

金川の森(どんぐりの森)
笛吹市一宮町国分1162-1

内容

ノルディックウォーキングの基礎を学び、
公園内を1時間程度歩きます。

対象者

組合員及びその家族の方

募集人数

30名

参加費用

無料

※ポールも無料で貸出します。
※運動しやすい服装・靴、
タオルなどをご用意ください。



申込締切
9月30日(月)

参加の申込みは所属所の共済組合事務担当者様までお申し出ください。

お問合せ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課 保健担当 TEL 055-232-7311