

ノルディックウォーキング教室

第1回

9月30日(土)

清里 美し森

第2回

10月14日(土)

富士パインズパーク



※写真は昨年度開催時のもの(金川の森)



※写真は昨年度開催時のもの(河口湖)

「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？

●対象者 組合員とそのご家族の方

●募集人数 各回**20**名

●日程 第1回 10:00～11:40
第2回 10:00～11:40
※雨天中止

●参加費用 **無料**

●持ち物 運動しやすい服装・靴
タオル

※ポールは無料で貸し出し
します！

※ 教室当日に発熱のある方、体調不良の方の参加はお断りさせていただきます。

申込締切
9月11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。

■ お問い合わせ先 山梨県市町村職員共済組合 保健課 保健担当 TEL 055-232-7311