令和７年度

ノルディック・ウォーク教室

２本のポールを持って行うウォーキングで、足腰への負担は軽減され消費カロリーはアップすることができます。
公認指導員に指導頂き、**体力に合わせて**　行いますので、初めての方はもちろん既に取り組んでおられる方も、気軽にご参加ください。

◆開　催　日　　４月から（８月を除く）月１回開催（日程は裏面をご覧ください）

◆時　　間　　１３時３０分～１５時

◆集合場所　　日吉津村農業者トレーニングセンター

日吉津村の住民が対象の事業です

※村内を歩きますが、悪天候時はトレーニングセンター内で行いますので上靴をご持参ください。
※小雨時は村内を歩きますので、雨具をご持参ください。

◆指　　導　　全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

◆参　加　費　　無料（貸し出し用ポールも無料です。）

※ポールを持っておられる方は、ご持参ください。

健康ポイント対象事業

〈主　　催〉日吉津村健康づくり連絡会・日吉津村健康づくり推進協議会
〈問い合わせ〉日吉津村役場 福祉保健課　　TEL　２７－５９５２

令和７年度　ノルディック・ウォーク教室日程

時間：１３時３０分～１５時

第１回	第２回	第３回	第４回	第５回	第６回
４月１８日（金）	５月１６日（金）	６月１４日（土）	７月１８日（金）	９月２０日（土）	１０月２４日（金）
第７回	**第８回**	**第９回**	**第１０回**	**第１１回**	
１１月１４日（金）	１２月２０日（土）	１月１６日（金）	２月２０日（金）	３月１４日（土）	

※金曜日の教室終了後、希望者はヴィレステで茶話会を行います。参加希望の方は、２００円持参をお願いします（カフェの休業等、状況によっては中止させていただきます）。

※飲み物等の必要な物は各自で準備をお願いします。

※教室参加された方には、回数に応じて（皆勤賞・９回以上・４回以上）景品がありますので、是非継続して参加ください。