

南伊豆町 健康づくりイベント

桜と歩こう！ノルディックウォーキング教室

令和6年

3月18日（月）

午前9：00～12：00

※雨の場合は3月22日に延期します

コース（往復5km）

ふるさと公園～桜並木～弓ヶ浜

集合場所 ふるさと公園

受付時間 9：00～9：15

定員
15名

対象年齢 20～74歳

※医師から運動制限を受けている方、歩行に支障がある方はご遠慮ください。

ノルディックウォーキングって？

・ポールを使ったウォーキング方法です。通常の歩行よりも効果的な運動につながります。

・講師によるサポートもあり、初心者でも安心して体験できる教室です。

参加費
無料

申込み：健康増進課 ☎0558-62-6255

締切 3月15日 まで

持ち物：動きやすい服装、歩きやすい靴
水分、タオル、持っている人はポール

問い合わせ先 南伊豆町役場健康増進課(0558-62-6255)

