

**今話題！！負担が軽く、効果の高いフィットネスウォーキング
茅ヶ崎鶴が台で行える！**

ノルディックウォーキング体験会

日時：1月27日・2月24日・3月23日 水曜日

13：30～14：15

集合場所：鶴が台集会所



参加費 500円（レンタルポール＆傷害保険代）

14時30分からの体操教室に参加される方は無料！

14：30～15：30まで鶴が台集会所で体操教室もあり。（会費1000円）



ノルディックウォーキング効果！

- ・90パーセントの筋肉を使う全身運動
- ・膝の関節、脊髄の負担軽減
- ・手術後のリハビリに効果的
- ・年配の方々にもお勧め

体験者の声

- ☆姿勢が安定し歩きやすくなった。
- ☆5分歩くと腰が痛くなったが、長く歩けるようになった。
- ☆歩ける事が実感出来、気持ちの前向きになった。

担当：小笠原 拓也

健康運動指導士／ノルディックウォーキングインストラクター

姿勢良く、楽しくウォーキングしていきましょう。精一杯サポート致します。

**ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎 連絡先：89-6020
レンタルポール数に限りがありますので、申し込み順になります。**