



まずは一緒に正しい「歩き方」を体験してみませんか？

ポールを使った ウォーキングin鳴子

参加者募集！



普段のウォーキングに専用のポールを利用して行い、運動目的や体力レベルに合わせて（足腰の負担を軽減しながら）歩くことが可能です。歩行の補助としても活用でき、誰にでもできる優しいスポーツです。体力維持や運動機能を高めることも期待できます。

日程 **10月11日** 火

8:15 森公民館集合

8:30 北方公民館集合

- 行程 森公民館>北方公民館>鳴子ウォーキングコース
>鳴子温泉地内にて昼食・休憩>岩出山あ・ら伊達な道の駅立寄り
>北方公民館16時到着予定>森公民館16時15分到着予定
- お願い ①両手が使えるように、リュックやウェストバッグ、運動靴でご参加ください。
②参加者全員にスポーツドリンクを用意します。
運動しやすい服装、汗拭き用タオル、薄手の手袋、雨具、保険証のコピーを持参願います。※ポールの無料貸出あります
③持病をお持ちの方は事前にご相談下さい。
- 定員 登米市在住30名
- 参加費 無 料 ※昼食代は個人負担となります。

講師 遊佐 亨氏

JNFAアドバンスインストラクター
とめノルディックウォーキング遊歩会代表

お申込みは下記連絡先まで♪

主催 登米市森公民館
登米市北方公民館

☎22-8387
☎22-2149

担当：鈴木清史
担当：渡部幸恵