

「ノルディックウォーキングをやってみよう」

☆両手にポールを持って行うウォーキングです。

膝や腰への負担が軽減され、正しい姿勢で歩くことができます。ふだんのウォーキングの参考に、是非体験してみましょう。

参加希望の方は直接、公会堂前にお集まりください。

・日時 11月4日(木) 10:00~

※雨天中止

・場所 赤坂公会堂→周辺をウォーキング

・持ち物<sup>など</sup> 運動しやすい服装(帽子) マスク

歩きやすい靴 タオル 飲み物

※ポールは用意します。

・講師 あしたか地域包括支援センター



12月赤坂サロン 予定

①「施設入所の基礎知識」講座

・日時 12月4日(土) 10:00~

・講師 あしたか地域包括支援センター

②「正月用生け花教室」

・日時 12月29日(水) 10:00~

・講師 高田仁子さん(2組)