



ノルディック ウォーク

令和3年 **11月14日** (日)

集合場所：あしたかホームデイサービスセンター

ウォーキングをして健康維持！

今回のノルディックウォークはあしたかホームから、
ららぽーと沼津までのコースです。

しっかり歩いて心身共にリフレッシュ！



募集人数

30名程度

募集対象

どなたでも・年齢不問
初めての方も大歓迎

活動内容

- ・ノルディックウォーキングのトレーナーによる指導が受けられますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ・あしたかホームから出発！ららぽーとまでをウォーキングします。
- ・自信がない方でもサポートいたします！！

申し込み

あしたかホーム **055-967-1166** 担当：福島・吉川

集合時間

令和3年11月14日(日) 8:30 あしたかホーム **(※雨天中止)**

持ち物

- ・ノルディックポール(無料貸し出し)
- ・動きやすい服装・帽子・水分・タオル

TEL: 055-967-1166 FAX: 055-967-3566