

西都市に住む65歳以上のみなさまへ
楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？

参加費
無料



公認のインストラクターが指導

初心者の方の参加也大歓迎

ノルディックポール貸出

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングは2本のポールを使うことで歩行運動を補助し、両足にかかる負担を軽減します。
また、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激するので、普段のウォーキングよりエネルギー消費量が増加します。



ノルディック ウォーキング 教室



開催日時

令和8年10月2日（金）～令和9年3月26日（金）
毎週金曜日 10：00～11：00（年末年始を除く）

場 所

平田街区公園（西都市役所隣）

対象者

西都市在住の概ね65歳以上の方

内 容

歩行訓練、脳トレ、レクリエーション等

お問い合わせ：西都市北地区地域包括支援センター ☎ 32-9595