

介護予防ノルディック・ウォーク教室

ノルディック・ウォークは、2本のポールを使って歩くので、腰や膝など下半身にかかる負担を軽減するばかりでなく、全身の筋肉を使うのでカロリー消費量もアップします。また、姿勢改善やリハビリ、認知症予防にも効果があると言われています。体力を維持したい、スタミナアップしたい、減量したいと思っている方、はつらつとした毎日を過ごしたい方は、この機会にご参加下さい。

■日程(全8回)

令和 7年10月 8日(水)
10月15日(水)
10月22日(水)
10月29日(水)
11月 5日(水)
11月12日(水)
11月19日(水)
11月26日(水)

☆栄養改善・口腔機能向上についての講話もあります

〈受講者からの声〉

- ・筋肉量が増えたといわれた
- ・肩の痛みやコリが楽になった
- ・長い距離が歩けるようになった
- ・リウマチの数値が改善した 等



■時 間 13時30分～15時30分

■会 場 笠懸グラウンド(屋外)

※雨天の場合は桐生大学グリーンアリーナ(室内)

■対 象 者 65歳以上のみどり市民(できるだけ全日程参加可能な方)

■募集人数 20名(先着順)

■料 金 無料

■持 ち 物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、眼鏡・リュック(必要な方は)、筆記用具、室内用の運動靴(雨天の場合)

■申 込 先 介護高齢課高齢福祉係 (0277) 76-0974

■申込み方法 電話でお申込みください。受付時間8:30～17:15(土日祝日除く)

■申込期間 令和7年8月18日(月)から9月30日(火)まで

※定員に達し次第、締切となります。