

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 8年10月 2日(金)
10月 9日(金)
10月16日(金)
10月23日(金)
10月30日(金)
11月 6日(金)
11月13日(金)
11月20日(金)

〈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

☆栄養改善・口腔機能向上についての講話もあります

■時 間 14時00分～16時00分

■会 場 チームアールグラウンド(笠懸グラウンド)

※雨天の場合はヤクルトグリーンアリーナ(10/9、11/13、20
は笠懸公民館、10/23は大間々保健センター)

■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8年8月17日(月)から9月25日(金)まで

※定員に達し次第、締切となります。

