

府民公開講座



ノルディック・ウォークのすすめ

健康維持は歩くことから

日時 令和3年2月9日(火)

10:00~12:00 (受付開始 9:30~)

場所 大阪城公園「太陽の広場」集合

講師

ミズノ株式会社(所属)
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認
ウォーキングライフマイスター 森 裕史 氏

参加無料

ポールは無料で貸し出しいたします。
当日は飲み物ご持参いただき、動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください。

●対象：大阪府民の皆様
※・運動の制限や禁止される病気やケガのない方
・体調不良でない方

●定員：20名

●申込締切：令和3年1月6日(水)
※応募者多数の場合は先着順

●受講決定：令和3年1月以降、参加証を郵送いたします

※雨天中止

中止の場合は連絡いたします

【問合せ先】
公益社団法人 大阪府看護協会
地域包括ケア事業部
Tel 06-6947-6900
(平日 8:45~17:00)

ノルディック・ウォークとは？

ノルディック・ウォークとは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと、腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして日本だけでなく世界中で人気を集めています。



ミズノ株式会社 協力



公益社団法人大阪府看護協会は大阪市健康増進計画「すこやか大阪21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。

●裏面の申込書をご記入の上FAXか郵送、あるいはお電話で申込みください●

