



## ノルディックウォーキング 参加者募集

開催日時 5月24日(水) 13:30~

集合場所 はるかぜ診療所 待ち合い室

血圧測定などを行い、歩き方の説明をしたのち、屋外を歩いてみましょう。体力に合わせてコースを分けますので、初めてでも遠慮なくご参加ください。

※ 雨天・積雪の際は、屋内で可能な運動・体操やリハビリを行います。

※飲み物とポールはこちらで準備致します。

持ち物 タオル

◆ノルディックウォーキングって何？



ノルディックウォーキングは、二本のポールを使って歩行をする北欧発祥の運動です。上半身や腕・肩を使って歩行することで、全身の運動になることと、ポールにより膝や腰への負担を軽減することができます。健康維持のために、院長や診療所スタッフと一緒に楽しく歩きませんか？