まずは一緒に正しい「歩き方」を体験してみませんか？

夏色♪ ポールを使ったウォーキング

In松島

参加者募集！

颯爽と歩けるようになり、カラダ年齢も若返ります♬

普段のウォーキングに専用のポールを利用して行い、運動目的や体力レベルに合わせて（足腰の負担を軽減しながら）歩くことが可能です。
歩行の補助としても活用でき、誰にでもできる優しいスポーツです。
体力維持や運動機能を高めることも期待できます。

日程

7月11日(月)

8:15 北方公民館集合／8:30 森公民館集合

ポールの無料貸出ありります！

行程

北方公民館⇒森公民館⇒松島コース
⇒松島町内で昼食及び散策（自由）
⇒磯崎地内立寄り後公民館到着16時予定

お願い

・両手が使えるように、リュックやウェストバッグ、運動靴でご参加ください。
・参加者全員にスポーツドリンクを用意します。運動しやすい服装、汗拭き用タオル、薄手の手袋、雨具、保険証（コピー可）を持参願います。
・持病をお持ちの方は事前にご相談下さい。

定員

登米市在住25名

参加費

無料
※昼食代は個人負担となります。

講師　遊佐　亨氏

➤日本ノルディックウォーキング協会認定
アドバンスインストラクター
➤日本ポールウォーキング協会公認
アドバンスコーチ
➤とめノルディックウォーキング遊歩会代表

お申し込みは下記連絡先まで♫

主催・申込み先

登米市森公民館　（担当：鈴木清史）☎22－8387
登米市北方公民館（担当：渡部幸恵）☎22－2149