

# くにたちノルディックウォーキング教室のお知らせ

開催日：9/1(金)、9/8(金)

Pm 14:00 ~ 15:30 予定

クリニックみらい国立1階(1・2診察室前) 集合

事前  
申し込みが  
必要です

## <ノルディックウォーキングとは?>

- ※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを持ってウォーキング。
- ※膝や腰への負担が少なく、エネルギー消費量が約20%アップ!
- ※誰でも楽しく始められます。

- ◆集合時間： 開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所： クリニックみらい国立1F(1・2診察室前)
- ◆参加費： スポーツ保険加入者：300円(千ヶツ可) 未加入者：500円
- ◆持ち物： 水分補給用の水筒やペットボトルなど。汗拭きタオル。
- ◆ポールは当日レンタルできます。レンタル料は参加費に含まれます。
- ◆服装： 動きやすい服装。ウォーキング用やスポーツシューズなどの歩きやすい靴。帽子など
- \*事前申し込みが必要です。受付かお電話でお申し込みください。
- \*当日はポールを持って外を歩くため、ナップザックやウェストポーチなどをご用意下さい。
- \*雨天中止です。不明な場合は当日クリニックにお電話下さい

くにたち周辺  
を1時間前後  
ウォーキング



クリニックみらいくにたち TEL:042-505-7560 担当・森本