

# 国立ノルディックウォーキング のお知らせ

事前  
申し込みが  
必要です

2/1(金)、 2/8 (金)

Pm14:00 ~ 15:30

※クリニック 待合室集合

みんなで  
歩こう!

## <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。

国立周辺を  
約1時間  
ウォーキング



- ◆集合時間： 開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所： **クリニックみらい待合室1階(診察室1, 2前)**
- ◆参加費：300円 (チケット制)。別途スポーツ保険加入が必要です。
- ◆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。ウォーキング用シューズ、スポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- \*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(無料ロッカーあります)。
- \*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。

クリニックみらい国立 国立市東1-6-9

TEL 042-505-7560 担当森本