

多摩センターウォーキング教室のお知らせ

- ※前日までの予約が必要です(人数制限あり)
- ※雨天中止。中止の場合、当日午前中に予約された方へ連絡します
- ※参加当日の朝検温し、普段より高い場合は参加を控えてください
- ※参加時に朝の体温をお聞きします
- ※予約は一人1回ずつです、複数の予約はできません

※主治医の許可が必要です
参加ご希望の方は、診察時
主治医にご相談ください

ノルディックウォーキング教室

1/17、24、31(月曜)

Pm14:00 ~ 15:00

- ※フィンランド生まれのスポーツで2本のポールを使って歩きます
- ※膝や腰への負担が少なくエネルギー消費量が約20%UP
- ※初心者でも大丈夫! 当院所属の有資格者が指導します



ウォーキング教室

1/13、27(木曜)

Pm14:00 ~ 15:00

※正しい歩き方をマスターしましょう



クリニック
周辺を
約1時間歩きます

- ◆集合時間：開始10分前までに集合して下さい。
- ◆集合場所：多摩センタークリニックみらい入口前スペース
- ◆参加費：500円(チケット制)別途スポーツ保険加入が必要です
体験者は傷害保険料+100円
- ◆持ち物：マスク(運動中は適時着脱していただきます)、水分補給用の水筒やペットボトル、汗拭き用タオルなど
- ◆ノルディック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やスポーツシューズなどの歩きやすい靴、帽子など。
- ※当日はナッフザックやウェストポーチなど両手が空く状態でご参加下さい

多摩センタークリニックみらい
TEL042-316-8570
担当馬場