

MIZUNO NORDIC WALK



ノルディック・ウォーク教室

日程 5月31日(水)

時間 12:00~13:30

場所 イオン名寄店 1階イベントスペース

参加費 無料

定員 30名

持ち物 特になし(ポール貸出あり)

申し込み方法 下記まで電話申し込み

こんな方へおすすめの
ノルディックウォーク！

- 転倒予防や効率的な全身運動
- 坂道を楽にのぼりたい
- 下り坂を安心して歩きたい
- 階段の上り下りの危険性をなくしたい
- 膝や腰、着床時の足(脚)への負担を軽減
- リズム感を良くしたい
- リハビリや介護の分野でも活用

お申込み・お問い合わせ

名寄市役所 チャレンジテ一担当(高齢福祉係)
(01654-3-2111(内線3232))

REACH BEYOND

