

10月の教室紹介 ノルディック・ ウォーキング教室

問い合わせ：社会健康課 ☎592153



ノルディック・ウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身運動を行うことができます。通常のウォーキングより運動量が上がるため、有酸素運動が多くできます。

10月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会 (☎52275)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	3
4	5	6	7	8	9 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	10
11	12	13 3B体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	14 ノルディック・ ウォーキング教室 サントピア大竹 10時～11時30分	15 悩み別教室 (腰まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	16 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	31

持参品

○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○ゆる体操・悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎592153

「リフレッシュしたいけどやる機会がないあなた」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がないあなた」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日（祝日除く）

14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方（おおむね60

歳以上）

持参品

タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

