

健康づくりに最適！

2019年ノルディックウォーキング日程表

実施場所：別所第一公園(別所中里台)

時 間：10時00分～11時30分

毎月3水曜日(雨天中止) ポール：無料貸し出し

持ち物：飲み物・タオル



1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
16日	20日	20日	17日	15日	19日	17日	休み	18日	16日	20日	18日

- 全身を使うスポーツです。
- 足腰が弱くても歩け、様々な方が、自分に適したウォーキングが楽しめます。

問合せ：別所地区保健活動推進員 中村雅一 電話 045-742-6105 携帯 090-5552-4384