

フィンランド流健康づくり

ノルディックウォーキングを体験しよう！

～第2回ノルディックウォーキング体験会の開催について～

今年7月に体験会を開催しましたところ、大変参加者も多く、好評でしたので、第2回目の体験会を行うことになりました。

☆ノルディックウォーキングとは？☆

ノルディックウォーキングとは、生活習慣病やリハビリ・姿勢矯正・ダイエットにもつながる、今注目のウォーキングエクササイズで、2本のポール（ストック）を使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

全身の90%と広範囲に筋肉を使い、無理なく刺激や強化ができ、首や肩の血行も促進されます。通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%アップします。

どなたでも簡単に楽しめますので、ぜひとも、ご家族、ご友人お誘い合わせのうえご参加いただき、健康増進に努めましょう。

開 催 日：平成22年12月18日（土）午後6時から午後8時ごろまで

開 催 場 所：東通村中学校体育館

講 師：NPO法人日本ノルディックフィットネス協会インストラクターの皆さん

受 付 時 間：午後5時30分から午後5時50分まで

申 込 方 法：氏名（ふりがな）住所、年齢、身長、連絡先（電話か携帯番号）を電話又は、FAXによりお申し込みください。

申込締切日：平成22年12月10日（金）

服 装：安全で動きやすい服装と上履きシューズ

そ の 他：ポール（ストック）は主催者で準備いたします。（スキー用のストックとは違います）

なお、軽い運動ですので、スポーツ傷害保健等には加入しません。万が一、ケガなど心配な方はご自分で傷害保険等ご加入してください。（主催者で責任は負いません）

<申し込み・問い合わせ先>

東通村保健福祉センター事務部（今井・谷川・古川・畑中） TEL 28-5600 FAX 48-2510

～ お詫 び ～

広報ひがしどおり（第519号）において誤りがありましたので訂正致します。

10ページ 東通村診療所 整形外科の外来診療日の変更について

【誤】（変更後）毎週 木曜日の週1回（受付時間8：20～11：30）

【正】（変更後）毎週 木曜日の週1回（受付時間8：20～11：00）

訂正して深くお詫びいたします。