

全身を使って楽しく歩く！

ノルディックウォーキング講座



① **4/19 (火)、4/26 (火)**

13:30～14:30

② **5/10 (火)**【雨天の場合は5/17 (火)】

13:30～15:00

※両日とも雨天の場合は②の開催を中止します。

会場：①東祥アリーナ安城 1階体育館
②安城市総合運動公園

対象：市内在住の概ね65歳以上で
30分以上歩行が可能な、
全日程参加できる方

定員：15名 (先着順)

参加費：無料

持ち物：①室内用運動靴、飲料、汗拭きタオル、マスク
②外用運動靴、飲料、汗拭きタオル、帽子、マスク

講師：佐藤 賢一郎 氏、佐藤 恵美子 氏
(日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター)

その他：ノルディックポールはこちらで準備します。

申込み：3月22日 (火) から受付開始

火曜日～金曜日 午前9時～午後5時

介護予防係の電話または窓口にて受付



室内で講習後、
屋外を歩きます♪

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。来館の際は、マスクの着用、自宅での検温をお願いします。

問合わせ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係（社会福社会館内）

電話 77-7896