

# ノルディックポールを使った 歩き方講座

正しい歩き方とストレッチを学びましょう。  
初めてノルディックポールを使う方、大歓迎です。

日時 令和4年6月～11月 毎月第2・4火曜（全12回）  
午後1時15分～午後2時15分

場所 作野福祉センター 2階 集会室  
（安城市篠目町ニタ又27-1）

講師 おんじいのへや安城店・八千代リハビリデイ彩：理学療法士

対象 市内在住の60歳以上で30分以上歩行可能な方

定員 15名（全12回講座出席可能であることが原則）

参加費 無料

申込 期間：5月11日（水）から  
時間：午前9時～午後5時  
場所：作野福祉センターにて受付  
※先着順（5月11日午前9時時点で定員を超えた場合は抽選）  
※電話申込不可

持ち物 タオル、動きやすい靴、飲み物、マスク、  
ノルディックポール（あれば）

その他 ノルディックポールはこちらで用意します  
マスク着用の上、ご参加ください



※新型コロナウイルス感染症対策のため事業の変更・中止をする場合があります

問合せ 作野福祉センター ☎72-7570