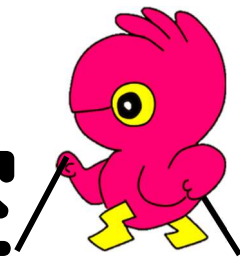


運動を始めたい人 必見！



# 冬季ウォーキング教室

この教室では、6回コースでノルディックウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングは2本のポール（杖のようなもの）を使って歩きます。ポールを持つことで、正しい姿勢で歩ける、足腰への負担が少ない、全身の筋肉を多く使うなどの効果がありますが、正しい歩き方で行わなければ効果も半減します。この機会に基本のフォームを学び、一緒に歩きませんか？

	年	月	日	時間	場所
第1回	令和7年	12月	19日（金）	14：00 ～ 16：00	集合：庄原保健福祉センター 研修室1 （庄原市西本町四丁目3-1） ↓ 屋外でウォーキング （天気不良時は総合体育館内を ウォーキング）
第2回	令和8年	1月	9日（金）		
第3回			23日（金）		
第4回		2月	6日（金）		
第5回			20日（金）		
第6回		3月	6日（金）		

☆ノルディックウォーキングに必要なポールは貸出がありますので、ポールを持っていない方でも参加できます。

対象者：日ごろ運動習慣のない方

内 容：約3kmのウォーキング（1～2kmの短いコースもあります）

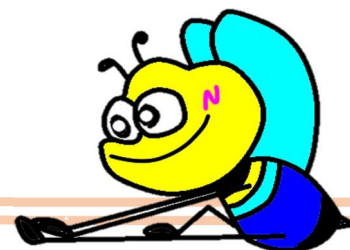
持参物：・水分補給できるもの（水・お茶など）

・屋外用の運動靴（天候不良時は体育館シューズ）

・その他（タオル、手袋、帽子、ウエストバックなど）

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費：無料



○●申し込み・問い合わせ●○

申込期限：令和7年12月8日（月）

申込先：庄原市 生活福祉部 保健医療課 健康推進係

電話：0824-73-1255 FAX：0824-75-0195

Mail：hoken-suishin@city.shobara.lg.jp