

平成20年度

介護予防教室開催のお知らせ

ノルディックウォーキング

= 足腰の負担を軽減した全身運動 =

みなさんは、最近ちまたで流行の「ノルディックウォーキング」を御存知ですか？

2本のストックポールを両手に持って行なうウォーキングで、2本のポールを使うことで、安全に、かつ足腰の負担を軽減し、全身を広く使った効果的な運動として、若い方から高齢の方まで幅広く楽しめるウォーキングの方法です。

9月の積丹町で、おいしい空気を吸いながら、楽しく運動しましょう！！

日 時： 平成20年9月1日（月）

13:00～15:00 ※雨天時は9月4日に延期

集合場所： 余別コミュニティーセンター

対 象： 余別地区の一般の高齢者15名程度
(軽い運動が可能な方)

講 師： 積丹町教育委員会
スポーツプログラマー 丹場 康雄 氏

必要な物： 帽子・タオル・ちょっとしたオヤツ
飲料水（500ミリリットル以上）
かばん(両手が自由に使える物がよいです:リュックサック等)
くつ（運動靴等歩きやすいものを履きましょう）
衣服（長ズボンが適当でしょう）

あると便利な物：腕時計 日焼け止め 虫除け サングラス カメラ
ビニール袋 休憩用レジャーシート 軍手

申し込み： 8月21日（木）までに 連絡下さい。 担当 山崎美穂
～送迎等については御相談下さい～

積丹町地域抱括支援センター Tel 44-3122

(または、積丹町役場 44-2111 内線 291)

平成20年8月11日発行