

# ノルディックウォーキング

## ビギナーズ講習

参加無料!

## ～初心者限定～

しあわせの村で  
ノルディックウォーキングを始めよう!



毎月1回、講習会を行います! 運動始めるきっかけに!

7月25日(日)・8月22日(日)

※雨天中止

開催時間	10:00~12:00
内容	体組成測定・ノルディックウォーキング初心者限定講習 しあわせの村でノルディックウォーキングを始めよう!
当日の流れ	9:45~10:00 受付 (温泉健康センター正面玄関前にて) 10:00~10:30 体組成測定 (運動前のご自身の体をチェックします) 10:30~11:30 ノルディックウォーキング (約2km) 11:30~12:00 体組成測定 (運動後、どのように変化しているのかをチェックします)
参加料金	無料
参加対象	お1人で歩行が可能な方、身長130cm以上の方
参加定員	各日10名 ※要予約、ご参加はお1人様1回限り
申込方法	しあわせの村温泉健康センターフロント、もしくは電話でのお申込み
参加特典	①ノルディックウォーキング専用ポール:無料 ②体組成測定無料 ③ジャングル温泉~しあわせの湯~入浴券無料

腰痛、膝痛が  
ある方でも  
大丈夫!!

