

ノルディック ウォーキング教室



河北中央公園周遊コース

日にち：4月22日(水)

時間：午前9時30分～午前11時

場所：河北中央公園(雨天時 町民体育館)

申込締切日：4月17日(金)

・ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く全身運動です。通常のウォーキングと比較すると20%消費カロリーがアップします

日にち：5月13日(水)

時間：午前9時30分～午前11時

場所：河北中央公園(雨天時 町民体育館)

申込締切日：5月8日(金)

■持ち物

- ・タオル
- ・飲み物
- ・帽子
- ・内履き(雨天時)

※ポールは貸し出します

べに花ロマン街道コース

日にち：6月3日(水)

時間：午前9時30分～午前11時

場所：サハトべに花駐車場

(雨天時 町民体育館)

申込締切日：5月29日(金)

参加無料
初めての方も大歓迎!

お申込み・お問合せ

河北町役場 健康福祉課
健康づくり係

お電話にてお申し込みください

☎ 0237-73-5158