



元気プラスノルディック

森林公園でのノルディックウォーキングを通じ、身近な場所で健康にいるための活動を仲間と一緒に楽しく開催しています。

ノルディックウォーキングは、**誰にでもできるポールを使った簡単な歩行運動**です。地域の仲間と一緒に活動を楽しみませんか？

●活動日時 毎月第3水曜日 10～11時半

●集合場所 根岸森林公園レストハウス下（根岸台1-2）

●活動内容 森林公園でのノルディックウォーキング

※ポールのレンタルをご希望の方は9:45分頃に集合をお願いします。

●参加対象者 65歳以上の方

●参加費 無料

ポールは、無料で貸し出しています！



ノルディックウォーキングの効果

- ① きれいに歩く事ときれいな姿勢は全身のバランスを整え、肩・腰・膝の痛みの予防になります。
- ② 全身運動によって血流が良くなる事は、病気の予防にもなります。

ノルディックウォーキングはポールを使用してバランス良い体を作っていきます。

参加時の注意点

- ☐ 健康の自己管理は各自行いましょう。体調不良時の参加は控えましょう。
- ☐ 活動時の事故については、各自責任を持って参加しましょう。
- ☐ 緊急連絡先がわかる物を各自お持ちください。
- ☐ メンバーはそれぞれできることは自身で行いましょう。
- ☐ 出欠席の連絡は不要です。



当日の朝、警報がでた際は、安全のため活動は休止します。

小雨でも活動しますが、ご自身の体調を考慮してご判断ください。

中区高齢・障害支援課 224-8167

箕沢地域ケアプラザ 663-6960