



ノルディックいきいき ウォーキング1月～3月体験会

介護予防に効果あり！！

冬場の屋外活動として、一緒に青山周辺を
ウォーキングしてみませんか？？？

ひざ・腰に負担をかけず姿勢も良くなる、
今注目のウォーキングです！

1月～3月の最終水曜日に開催します♪
みなさまのご参加お待ちしております♡

- ・1月31日 ミッドタウン平昌オリンピック応援フーズ予定
- ・2月28日 神宮外苑～国立競技場予定
- ・3月28日 桜並木～乃木神社予定

全水曜 10:00～12:00



場 所: 体育館・屋外(いきいきプラザ周辺)

対 象: 通常歩行～軽い運動のできる60歳以上の区民

定 員: 各12人(申込み順) 参加費: **無料**

持ち物: 飲み物・タオル・動きやすい服装・リュック等

窓口にて1月19日(金)～定員まで受付。

