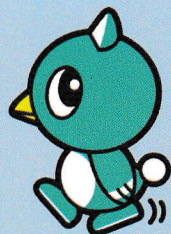


やってみよう



Yacchi

ノルディックウォーク

ポールを使用し歩くことにより、姿勢も良くなり、
楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。

日時：2023年3月4日（土）

（雨天延期 3月11日 土曜日）

10：00～11：30

場所：萱田地区公園
（八千代市ゆりのき台3-8-1）

対象：市内在住か在勤の大人
（高校生以上）

参加費：1,000円

（貸出用ポール代含む）

定員：20人（先着順）

持ち物等

水分補給できるもの、マスク、
運動できる服装でお越しください。
ポールはレンタル、持ち込み両方可です。



お申し込み



2月2日（木）9時受付開始

☎047-406-3010 お電話にて

■ノルディック ウォークとは■

専用の2本のポールを持って歩くウォーキング
（有酸素運動）で、ご高齢でもチャレンジでき、
「高齢者の体力向上」「生活習慣病予防」
また「子どもの運動不足」などの対策の一つとして
注目されています。



指導者：千葉県ノルディック・ウォーク連盟 指導員

指定管理者 株式会社サンワックス

八千代市から承認を受け、指定管理公園の維持、管理をおこなっている会社です。

八千代市萱田町253

047-406-3010

<https://yachiyo-park.jp/>

八千代総合運動公園管理事務所

