

専門家による座学と実技の健康志向の講座

全5回

ノルディックウォーキング

# さわやか健康講座 2024

初心者でも安心！  
ノルディックウォーキングの  
知識と技術のレベルアップ！

参加者  
**大**募集！  
9月スタート



ノルディックウォーキングには、関節や膝への負担軽減・消費エネルギー量 UP  
・筋肉引き締め・姿勢改善・肩こり解消・歩行安定などの効果あり！

主催 みちのく公園

みちのく  
ノルディックウォーキング  
ネットワーク

