

健康パワーアップ講座

〈ライフリー ソーシャル・ウォーキング®〉

認知症予防としてのノルディックウォーク

- ☆ 開催日 平成30年11月27日（火）
- ☆ 開催場所 市川市国府台市民体育館 じゅんさい池周辺コース
（雨天時は第二体育館）
- ☆ 参加費 無料（ポールはすべてご用意します）
- ☆ 定員 先着50名
- ☆ 申込締切 11月24日（土）13:00まで
- ☆ 内容 9:15～受付（第二体育館 雨天時は体育館シューズ持参）
9:30～座学『ライフリー ソーシャルウォーキングとは』
10:30～ノルディックウォークレクチャー
11:00～実地体験
（歩きやすいシューズ・飲み物・リュックまたはウェストポーチ）
12:00 解散
- ☆ 主催 ユニ・チャーム株式会社
市川スポーツガーデン国府台（ISG）
- ☆ 連絡先 市川スポーツガーデン国府台
TEL 047（371）7800
9:00～13:00（日曜・祝日・スポーツセンター休館日 定休）

※ 参加申し込みの方は、参加申込書に必要事項を記入の上 ISG クラブハウスへ提出、または☎にてご予約ください。

