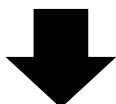


ノルディック



ノルディックポールを
持って歩くと…

- ・正しい姿勢に
- ・歩幅が広くなる
- ・下半身の負担を軽減
- ・体全体の筋肉を使う



効率よく
有酸素運動ができる

季節を
楽しみながら
みんなで
歩きましょう

■お問い合わせ

海田町
健康づくり推進課
南昭和町14-17
082-823-4418

ウォーキング

飛び入り参加大歓迎



日程・場所

		日にち	目的地	コース レベル
1	春の部	4月17日(木)	昭和公園→石原公園	★★
2		5月21日(水)	東部市場(船越)	★★
3		6月17日(火)	畝公園→常本谷天満宮	★★
4		7月9日(水)	ウォーキング講座 13時30分～15時 織田幹雄スクエア1階ホール	—
5		9月25日(木)	海田厳島神社	★★
6	秋の部	10月30日(木)	三迫公園→南小学校	★★★★
7		11月18日(火)	西古谷公園	★★★★
8		12月10日(水)	エブリイ海田	★★
9	冬の部	1月20日(火)	一貫田公園→大師寺	★★
10		2月12日(木)	尾崎神社(矢野)	★★★★
11		3月6日(金)	ふるさと館	★★

■コースレベル

★:距離が5km前後で平坦なコース

★★:距離が5km以上または上り坂があるコース

★★★:上り坂が多いコース

集合時間:9時30分

集合場所:海田町役場庁舎玄関横

持参物:水分、帽子、動きやすい服装

※出発は9時40分頃、解散予定時刻は11時45分頃

※ノルディックポールは貸し出します

※雨天の場合

7時のNHKの天気予報で午前中の降水確率が60%以上で中止