

御船町スポーツセンター フレイル予防プログラム第1弾！

# 歩いて歩いて体力づくり

-ノルディックウォーキング-

**NEW**

すべての健康づくりの基本は「歩く」ことから始まります。いつまでも丈夫なカラダであり続けるために、まず「歩く」ことからスタートしましょう。

楽しみながら歩くためにノルディックウォーキングのポールを使って基礎体力向上をめざします！正しい姿勢で歩くことによって、いろんな効果が期待できます！雨天時は体育館の中でトレーニング。

秋の日差しの中で楽しくウォーキングしましょう！

※フレイルとは・・・健康な状態からケアが必要な状態へ移行する段階のこと。  
しかし、適切な運動や治療を行うことで進行を抑えられる可能性があります。



**日 時 10月14日(水) より開講！！全8回**

**13:30～14:30 (60分) 毎週水曜日**

**10/14・21・28 11/4・11・18・25 12/2**

**集 合** 御船町スポーツセンター

**参加費** おひとり1回 700円 (ご参加ごとにお支払ください。)

**もちもの** 運動しやすい服装・タオル・飲み物・帽子

※おとなの方であればどなたでも参加できます。

※ポールはお貸しします。

※定員になり次第 (ポールの数に限りがあります) 締め切ります。

※プログラムは新型コロナウイルス感染予防を講じながら実施します。

**お申込み・お問い合わせは**

**御船町スポーツセンター ☎ 096-282-4111 (月曜休館)**

**後援 御船町福祉課地域包括支援センター**

御船町地域包括支援センターは御船町フレイル対策事業を展開しています。

