

松原市医師会主催

みんなの
健康

健康ウォーク

開催日 令和5年10月21日(土)

参加費無料

ノルディックウォーク

ポール貸出無料

日時 令和5年10月21日(土) 午後2時～午後4時
(受付: 午後1時30分～)

受付場所 まつばらテラス(輝) 3階多目的ホール

実施場所 松原中央公園 雨天決行 ※雨の場合はテラス3階で歩く練習をします。

用意する物 運動しやすい服装、運動靴、タオル

定員 100人(要電話予約) ※定員となり次第終了

※電話受付は、10月2日(月) 9時より開始!!
月曜日～金曜日 午前9時～午後4時まで

ノルディックウォーク

スキーのストックのようなものを両手に持ち、
歩行とともに上半身運動を行うもので、通常の
歩行よりも多くのエネルギーを消費します。

初めての方でも安心!!

専門の指導員が初歩から手ほどきを行います!!

～コロナウイルス感染症予防のために～

体調がすぐれない・発熱等の症状がある場合はご来場をお控えください。

お申込は、下記までお電話ください

一般社団法人 松原市医師会

〒580-0015 松原市新堂1丁目602番地の4

TEL 072-333-3531

FAX 072-336-8647

後援: 松原市

