

松原市医師会主催

みんなの  
健康

# 健康ウォーク

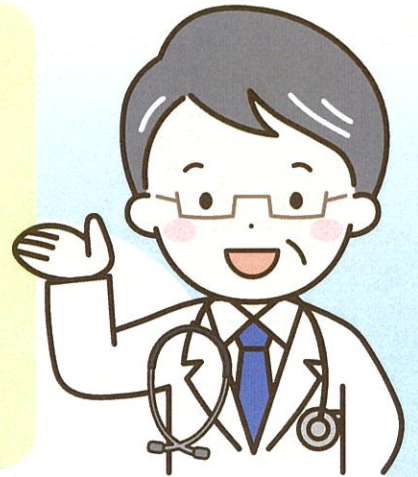
電話受付は、**10月1日(水) 9時30分より開始!!**  
月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時まで

参加費  
無料

## ノルディック・ウォークって 何がいいの?

ポール貸出無料

- ポイント① ウォーキングよりも消費カロリーがアップ!
- ポイント② 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!
- ポイント③ 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減!



令和7年**10月18日** **土**

時 間 午後1時45分～午後3時  
(受付: 午後1時30分～)

受付場所 まつばらテラス(輝)1階

実施場所 松原中央公園

- 荷物置き場はございません
- 運動しやすい服装でお越しください

雨天決行 ※雨の場合はまつばらテラス(輝)3階で歩く練習をします

定 員 **80人(要予約)** ※定員となり次第終了



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

