

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4年10月22日(土)

参加費無料

ノルディックウォーク

受付時間
午後1時30分～

日時 令和4年10月22日(土) 午後2時～午後4時

集合場所 **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**

専門の指導員が初歩から手ほどきを行いますので
はじめての方も安心してご参加いただけます

講師 医療法人 松徳会 松谷病院 理事長 まつ たに ゆき よし
日本ノルディックウォーキング 会長 **松谷 之義 先生**

各自で用意する物 ・運動のできる服装・運動靴・タオルなど

ストックは貸し出します

ノルディックウォークとは

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使います。

～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。
- ・マスクを常時着用ください。ご着用いただけないお客様のご入場はお断り致します。
- ・受付にて手指消毒にご協力ください。
- ・館内では、なるべくお静かに願います。



※要予約

先着80名で定員となり次第
終了とさせていただきます。

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 333-3531

後援：松原市

