

令和6年度 郡山老人福祉センター主催事業

# ノルディックウォーキング を体験してみよう♪

開催日：令和6年 5月24日（金）  
5月31日（金）  
6月 7日（金）

全  
3  
回

時間：13：30～15：00

集合場所：郡山老人福祉センター

\*参加にあたり、保険料300円が必要です。

持ち物：タオル・飲み物・帽子・マスク

定員：15名（応募多数時は抽選となります）

締切：5/21（火）

電話または直接窓口にて受付（TEL：022-308-5332）

※当日、無料にて専用ポールを貸し出しいたします。

※雨天の場合は東郡山コミュニティセンター多目的ホールにて実施します。

## ～ノルディックウォーキングのテクニック～

ポールを持った腕を前後にバランスよく振った自然なウォーキングスタイルが基本です。  
リラックスしてリズムカルに歩きましょう！

