



第25回ウェルネスセミナー

# ノルディックウォーク

in おゆみ野

両手にポールを持って歩きます  
運動効率が上がり、足腰の負担は軽くなる  
ノルディックウォークを楽しんでみませんか？

全身を使って  
フレイル予防！



体操で身体作り



心も体もリフレッシュ



## 2024年11月9日(土)

集合時間 9:00

集合場所：なごみの陽訪問看護ステーション おゆみ野中央7-35-3

実施時間 9:15~12:00

四季の道を歩きます

アクティブコース：6キロ  
いきいきコース：3キロ

体操や脳トレを組み合わせて楽しく歩きましょう

体力に合わせてコースを選べます！ご相談下さい

参加費：200円（保険料）

ポールレンタル料金：300円（希望の方のみ）

持ち物：飲み物 タオル

お申し込みは11月2日まで

雨天中止の場合はお電話でお知らせいたします

主催：NPO法人ウェルネスライフパートナーズ

後援：千葉市

Wellnesslife Partners since 2009

## 申し込み・問い合わせ先

なごみの陽訪問看護ステーション内 神崎・山崎・酒井

QRコードでお申し込みは  
こちら→



070-2466-9878 080-5885-9171

講師 神崎千晶

info@nagominohi.jp

10:00~17:00 定休日/ 土日・祝

(一社) 全日本ノルディック・  
ウォーク連盟 公認指導員