

ノルディックウォーキング 講習会のお知らせ



9月

コロナの影響(顕在化する二次被害)

座り過ぎ症候群 1時間座りっぱなしで寿命が22分縮む!

運動習慣があっても、その他の時間が不活発であれば

死亡リスクは同様に増加する!

1日5時間以上座り続けていたら、夜や週末にまとめて運動しても

リスクは回避できない!

9月の講習会

体育館前けやき広場 9:00 集合

📍 集合場所: 噴水前 ➡ 体育館前けやき広場に変更

9日(木)

変更

(体育館駐車場は✕)

14日(火)戸川公園::現地 9:30 集合 ・ 23日(木)・ 28日(火)

10月の講習会

体育館前けやき広場 9:00 集合

※集合時間は9月と同じ9:00集合です

7日(木)・12日(火)戸川公園・21日(木)・26日(火)

参加費 : 500円 レンタルポール代: 別途400円

持ち物 : 両手が空くようなポーチ・リュック、

必ず飲み物・マスク持参、歩きやすいシューズ・帽子、タオル

申込・問合せ : 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

〒257-0003 秦野市南矢名 1130-29

☎ 0463-79-0558 携帯 090-7685-0542