

健康への意識が変わる2時間、ぜひ体験してみませんか？

主催 御所市体育協会(市民スポーツ部)

協力 鴻池荘在宅介護支援センター

秋津鴻池病院 リハビリテーション部



令和7年度

健康づくり 体験会

開催日

令和8年3月22日(日)

雨天決行

申込期間

3月5日(木)~17日(火)

簡単な測定で自分の体力年齢をチェックし、ノルディックウォーキングで身体への効果を実感してみましよう！柔軟性やバランス力を確かめる動きやタオルを使った体操などを行います。

申込方法

電話(0745-44-3598)または
下記HP内申込フォームから



ノルディックウォーキング

両手にポールを持ち、身体全体の90パーセントの筋肉を活用して歩行する全身運動となります。身体への負担は軽減されるため、誰でも気軽に効果の高いウォーキングを体験できます。



体力年齢

体力は年齢とともに低下しますが、適切な運動で向上させることができます。普段の生活で何気なく使っている身体の筋肉や機能に注目して自分の体力を確かめてみませんか？

その他

参加者は自他の安全管理には十分注意してください。万一負傷等した場合は、主催者側で応急処置を行います。その後の責任は負いません。当日は体調を万全にし、無理なく活動していただきますようお願いいたします。

対象 どなたでも参加できます

定員 30名程度

場所 葛公民館(戸毛979-1)

時間 10:00~12:00 (受付 9:30~)

参加費 1人500円 (保険代) 当日徴収

持ち物 運動しやすい靴(屋内、屋外用)
タオル、飲み物(事務局でも用意します)
ポール(お持ちでない方は無料レンタルあり)

御所市体育協会事務局

御所市役所生涯学習課内

☎ 0745-44-3598

8:30~17:15 (土日祝除く)

URL:<https://www.city.gose.nara.jp/2576.html>



HP