令和８年度　なぎさ和楽苑『介護予防教室』

ノルディックウォークで健康づくり！



日時：① 令和８年11月26日（木）
14：00～16：00

場所：清新町コミュニティ会館　集会室１・２
（清新町１丁目２番２号　「清新町二丁目」徒歩１分）
天気が良ければ、新左近川沿いを歩きます

講師：ユニバーサルスポーツ協会　　永瀬　正明　氏

定員：15名 ※事前申込が必要です

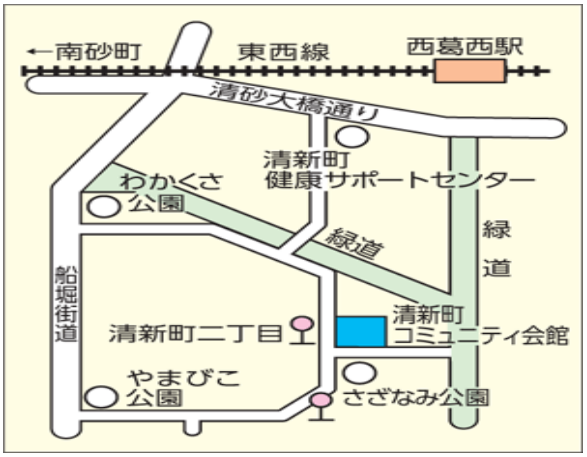
持ち物：運動しやすい服装・外靴・帽子・タオル・マスク
飲み物を入れるリュックやウエストポーチ
◎ポールと飲み物は主催者で準備いたします。

※感染症予防のため、マスクの着用・検温の実施にご協力お願いします。　体温が37.5℃以上ある方は参加いただけません。

ノルディックウォークとは？

２本の専用のポールを使って歩きます。ポールを持つ事で歩く姿勢が正しくなり足腰の負担軽減や転倒の予防が期待出来ます。普段、運動機会がない方でも無理なく、運動ができます。是非健康づくりのきっかけに体験してみませんか？

✿終了後には地域で活動されているグループのご案内をいたします。



申し込み・問い合わせ

西葛西熟年相談室　なぎさ和楽苑
江戸川区西葛西８－１－１

ＴＥＬ：3675-1236

担当：木次谷・岸・奥山