

回 覧

平成 30 年 1 月 吉日

赤坂自治会の皆様

あしたかホーム
施設長 石川 三義

ノルディックウォーキングのご案内

寒冷の候、皆様方に於かれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素はホームの運営につきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今回下記の通り、ノルディックウォーキングを予定しております。地区の皆様のご参加をお待ちしております。なお、雨天の場合は中止とさせていただきます。

記

日時 平成 30 年 2 月 1 日(日) 雨天中止

9 : 30 ~ 12 : 30

開催場所 ①あしたか太陽の丘内

②愛鷹運動公園芝生広場

問い合わせ あしたか包括 TEL 055-967-2988

あしたか包括
出張サロン

ノルディックウォーキング 開催のお知らせ



こんな人におすすめです！

- ・スポーツは苦手だけど、運動不足を解消したい人
 - ・これからウォーキングを始めようと思っている人
 - ・メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病の指摘をされている人
 - ・シェイプアップ、美しい歩き方、姿勢改善をしたい人
 - ・ご高齢で体力に自信のない人
- ※病気が心配な方は、主治医に相談してください。

日時：平成30年2月11日（日）

9時30分から12時30分まで

（9時10分から受付開始）

集合場所：あしたか太陽の丘 大駐車場

コース：①あしたか太陽の丘内（2.2km）

②愛鷹運動公園芝生広場（6.6km）

※あしたか太陽の丘⇄愛鷹運動公園芝生広場

※片道のみ（3.3km）の参加も可能です。

その他)

※あしたかホームから太陽の丘まで送迎車がでます。希望される方は申し込みの際その旨お伝えください。

※参加は**無料**です。運動に制限のない方であれば、年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。

※動きやすい服装でご参加ください。水分もお忘れなく。

※ノルディックポールがある方はご持参ください。ない方はこちらでご用意いたします

申し込み期限

平成30年1月29日



問い合わせ、参加希望について

あしたか包括：Tel 055-967-2988 まで