

西山公民館主催講座

健康寿命を延ばそう！初心者からの

ノルディックウォーク体験教室

“膝や腰への負担が少ないため、どなたでも始められる”

“自然と背筋が伸び正しい姿勢を保ちやすくなる”



いつもの散歩が、全身トレーニングになる



膝にやさしく、歩きは力強く
魔法の杖で外へ出よう



今回のコース：

西山地域の魅力再発見として、地元の神社
仏閣等を訪ねてまわる。

約4㎞程度でペースはスロー

雨天時は、**11月7日（土）** 同じ時間

日 時：令和8年 **10月31日（土）** 10時から12時

講 師：岡山県ノルディックウォーク連盟公認指導員

集合場所：西山公民館 講座室

定 員：20名（先着順）

対 象：一般（初心者歓迎）

参加費：無料 ※ポールお持ちでない方レンタル代 300円

持ち物：ポール、運動のできる服装、飲み物

申込期間：**9月24日（木）～10月28日（水）**

◆申し込みは西山公民館窓口または電話 086-955-0777 まで