

# 健都で！チャレンジ！ ノルディックポール！

体験会

～みんなで一緒に！延ばそう！健康寿命～

『やっという季節になりました！！』

『どんどん外に出て活動しましょう！』

『ノルディックウォーキングとは・・・』

2本のポールを持って歩くことで運動効率が20%もアップする！！

北欧生まれのスポーツです。腰・膝への負担が軽減され

自然と歩幅が広がり姿勢が良くなります。

日時：11月19日（水）14:00～15:00

場所：健都ライブラリー 2階多目的室

（説明後、屋外を歩いてみます。）

対象者：概ね60歳以上の吹田市民

定員：先着15名

参加費：無料

持ち物：水分補給できるもの・汗拭きタオル

申し込み先：健都ライブラリー



お申込みフォーム

10月11日(土)9:00～受付開始



体験後、『継続してやりたい！！』方

体験会終了後、ご説明させていただきます。

皆様のご参加をお待ちしております。



吹田市立健都ライブラリー

指定管理者 健康医療都市まちづくり本舗

〒564-0018

吹田市岸部新町2-31