

松が谷・鹿島団地商店会応援イベント

ノルディックウォーク体験会

費用無料



日時

2014年11月3日(月・祝)

10時～12時

14時～16時

場所

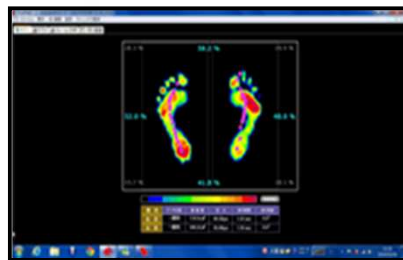
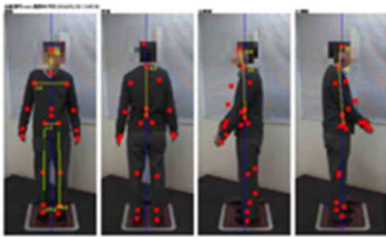
松が谷団地
商店街広場
(うお平前)

内容

- ・シニア向け簡単ノルディックウォークの歩き方講習
～ストックは無料貸出しします～
- ・最新測定器による、からだバランスを測定
～プリントアウトしたデータを差し上げます～

ノルディックウォークとは

2本のストックを使用するウォーキングです。通常のウォーキングに上半身の運動が加わり、運動効果が大幅にアップします。またストックを使用することにより足腰への負担が軽減するため、健康増進および歩行困難な人や高齢者におすすめです。



主催：サイバーシルクロード八王子 福祉支援グループ

後援：八王子市

協力：松が谷・鹿島団地商店会 京王電鉄株式会社

問合せ先：サイバーシルクロード八王子事務局 TEL: 042-639-1009