保健補導員会主催



ノルディックウォーキング教室



フィンランド生まれのスポーツ、

ポールの貸出も無料です！

ノルディックウォーキングで

軽井沢の豊かな自然の中を

歩いてみませんか

参加費は

無料

専門の講師がついていますので初心者の方もぜひご参加ください🔰

**保健補導員会とは・・・**

地域の保健事業活動の自主的住民組織です。

自治体と密接な連携を行い、地域の健康の守り手として、

健康な地域づくりに貢献しています。

詳しくは裏面をご覧ください

　　　　　　　　　　　　　　　　　　窓口：軽井沢町保健センター

予約制：30名/回まで

**電話：４５－８５４９**

【初級コース】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 開　催　日　 | 時　間 | コ　　―　　ス | 集　合　場　所 |
| ５月２８日（水） | ９：30～1１：30 | 浅間ふれあい公園１０００Ｍ林道コース | 浅間ふれあい公園駐車場 |
| ８月２８日（木） | 9：３０～11：30 | 湯川ふるさと公園周辺 | ふるさと公園フットサルコート前 |
| ２月１８日（木） | 13：30～15：30 | 木もれ陽の里周辺 | 木もれ陽の里正面玄関前 |

【中・上級コース】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 開　催　日 | 時　間 | コ　　―　　ス | 集　合　場　所 |
| ７月2４日（木） | 9：30～11：30 | ハルニレテラスコース | 中央公民館駐車場 |
| ９月１８日（木） | ９：30～１１：30 | 風越公園周辺 | 風越公園　第１駐車場 |
| １０月８日（水） | ９：30～1１：30 | 湯川ふるさと公園周辺 | ふるさと公園フットサルコート前 |
| 11月11日（火） | 13：30～15：30 | 矢ケ崎公園周辺 | 矢ケ崎公園駐車場 |
| 12月９日（火） | ９：30～1１：30 | 浅間ふれあい公園１０００Ｍ林道コース | 浅間ふれあい公園 |

☂悪天候時は木もれ陽の里保健センターでポールを使った運動をします！

【冬季】　※全レベル対象　室内履きは不要です。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 開　催　日 | 時　間 | 内　　容 | 集　合　場　所 |
| １月１９日（月） | 13：30～15：30 | リラックス ストレッチ | 木もれ陽の里保健センター |

【受付時間】各開催時間の15分前からです。

【持ち物】歩きやすい靴、リュック、タオル、帽子、飲み物、ポール※

※ 無料貸出ができますので、ポールを持っていない方は予約時にお申し出ください。

【ご注意】団体保険に加入するため、申し込み時に必ず氏名・連絡先等をお知らせください。当教室以外に個人情報は使用しません。

**【**申し込み・問い合わせ】

保健補導員会事務局（軽井沢町保健センター）

TEL：45-8549　FAX：44-1396