

まめたいかい? —シニアサロン—

5月15日(第3火)朝10時~

弓ヶ浜でノルディックウォーキング

体験会

~正しい歩き方とその効果~

砂浜を歩くことで足腰を鍛えましょう
スティックの正しい使い方を身につけて
気持ちよく全身運動を行いましょう

インストラクター：イーズウェルネス 藤田 庸氏

水分補給の飲み水とタオルを各自でご用意下さい。
貸し出しますが、既にお持ちの方はスティックをご持参下さい。
あなたに合わせた調整ができ、今後も快適です。
両手はスティックを持ちます、リュックやポーチが便利です。
歩きなれた靴を履いて、ご参加下さい。

参加費：100円

集合：弓ヶ浜駐車場『休暇村 休憩所』

雨天の場合は、休暇村3階 カンファレンスルームで、歩き方講座を実施します。

5月の歌と体操は、14日/28日 朝10時~11時半まで
ふるさと公園の休憩室で♪

まめたいかい? 会員募集中

主催：まめたいかい? —シニアサロン 弓ヶ浜—
問い合わせ：南伊豆町 湊 島田 順子
でんわ：62-1808