

令和6年度 ノルディックウォーキングで

## 若返り運動教室のご案内

子育て世代の女性の運動不足解消や、高齢者の健康づくり、骨粗しょう症予防、筋力アップなど、各々に応じた運動効果が期待できます！ご家族やご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。



対象：町民の方なら、どなたでも参加できます。※整形外科疾患・循環器疾患など持病のある方は、主治医にご相談の上、お申込み下さい。

講師：トレイン株式会社

JNWA 公認 NW ベーシックインストラクター 久保 晃信 先生ほか

参加費：無料 ※JR等利用時の交通費、施設への入園料等は自己負担となります。

時間：9時～12時（準備運動やウォーキング会場までの往復移動時間を含みます。）

### 日程・場所

月	日	場所	集合場所	備考
4	17(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	• 町外：JRで移動 島：船舶で移動 (交通費は自己負担となります。) • 雨天時等は、室内でのスロージョギングや健康体操に変更となります。 • 天候により警報が発令された場合は、教室が中止となりますのでご注意ください。 • ノルディックポールは貸出できます。
	26(金)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
5	23(木)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	29(水)	丸亀城(丸亀市)	多度津駅	
6	5(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	20(木)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
9	4(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	27(金)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
10	9(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	23(水)	こんぴらさん(琴平町)	多度津駅	
11	15(金)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	27(水)	佐柳島(多度津町)	多度津港	
12	4(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	26(木)	鴨川駅周辺(坂出市)	多度津駅	
3	5(水)	町内ウォーキングコース	地域交流センター	
	19(水)	善通寺(善通寺市)	多度津駅	



### 【申し込み・問い合わせ先】

多度津町健康福祉課 (33-1134)

締め切り：4月12日(金) 先着25名