

ノルディックウォーキング教室 予定表（令和7年度）

運動不足の解消や、健康づくり、骨粗しょう症の予防、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、ご友人お誘い合わせのうえぜひご参加ください。

時間：9時～11時

※町外の場合は変更有
集合：多度津町地域交流
センター

（健康センター）

雨天時：室内体操に変更

4月

11日(金) 丸亀市



25日(金) 町内

5月

9日(金) 町内

23日(金) 町内
※健康センター集合

6月

13日(金) 善通寺市



27日(金) 町内

10月

3日(金) 町内

17日(金) 高見島



11月

7日(金) 町内
※健康センター集合

21日(金) 町内

12月

5日(金) 町内

19日(金) 町内

令和8年3月

6日(金) 宇多津町

27日(金) 町内



MEMO

対象者：町民の方 ※整形外科疾患、循環器疾患など持病のある方は、
主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

講師：トレイン株式会社

持ち物：ノルディックポール(お持ちの方)・飲み物・タオル
動きやすい服装・靴でお越しください。

参加費：無料 ※町外の場合はJRでの移動になりますので、交通費実費
申込・問い合わせ先：多度津町健康福祉課 健康増進係 ☎33-1134
※傷害保険に加入するため、必ずお申し込みが必要です。