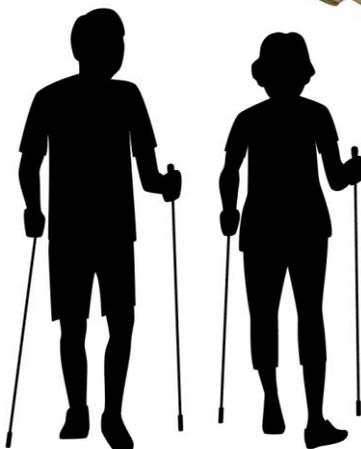


大島町“健康実践講座80歳の壁” ノルディックウォークで足腰げんき ～認知症予防・フレイル予防・運動不足解消～



**開催：9月3日（土）
14時半～16時**

対象：大島町民 認知症予防・運動不足解消したい方

ノルディックウォークポールもった運動に興味がある方



集合場所：元町港第2駐車場（荒天中止）

定員：20名 申込順 定員になり次第〆切

内容：2本のポールを活用したストレッチと歩き方

参加費：500円（レンタルポール・保険料含） お釣りのないようご持参ください。

持ち物：運動ができる服装とシューズ 飲み物 UV対策各自

（おすすめ 両手が動かせるスタイル）

指導：（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟講師・健康運動指導士

申込：電話またはショートメール 090-1468-8896（9時～17時）

氏名・年齢・電話番号 8月1日（月）～ 8月28日（日）

主催：一般社団法人スマートヘルスプロジェクト

後援： 一般社団法人大島観光協会

 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟

SMART HEALTH PROJECT