

転倒予防のためのウォーキング運動をしよう！

# ノルディック・ウォーク初心者講習会



## 参加者募集中！

- 場所** 笠岡総合体育館 敷地内
- 日時** 10月20日 (水) 10:00~11:00
- 受講料** 550円(税込)  
※レンタルポール含む
- 対象** 16歳以上 (初心者大歓迎)

- **スクール内容**  
ノルディック・ウォークを始めたい、ポールを持っていて使い方を知りたい等の初心者を対象とした講習
- **受付**：トレーニングルームで 来館か電話にて受付  
**締切**：10月19日13時まで 定員：10名
- **持ち物**  
動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください  
(ノルディックポールは無料でレンタル出来ます！)

## ＊コーチ紹介



中井 正

- 全日本ノルディック・ウォーク連盟 認定インストラクター
- 健康運動指導士

ポールを利用した  
ストレッチや  
筋力トレーニングも  
レクチャーします！



ミズノウェルネス笠岡

TEL : 0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00  
土曜日 / 9:00~21:00  
祝日 / 9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始