

12月3日(土)
10:00~12:00



健康づくり応援プロジェクト

ノルディックウォーキング

ポールを使って歩く、とても簡単な運動です。ウォーキングよりも下半身への負担が小さくより良い運動効果があります。家族や友達とみんなと一緒に楽しく歩きましょう！

対 象：どなたでも

集合場所：南観音公民館 ※小雨決行、雨天の場合は室内

定 員：20名（先着順）

講 師：一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員 杉田寛治さん

参加費：無料

持参物：飲み物、タオル、運動ができる服装

*高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

申 込：南観音公民館へ 10月26日(水)午前9時から
電話または窓口 (☎293-1220) にて受付

そ の 他：道具のポールは講師が用意します

地域のおすすめの
ウォーキングコースを
歩きます！



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来館時はマスク着用をお願いします。
また感染の状況によっては中止になる場合もありますので、予めご了承ください。

講座情報は公民館だより(毎月25日発行)
でチェックできますよ！
ホームページでもご覧になれます。

南観音公民館

検索

なんかん
マリンちゃん



公益財団法人 広島市文化財団

南観音公民館

広島市西区観音新町2丁目16-46

(082) 293-1220

休館日 毎週火曜日・祝日・年末年始



<http://www.cf.city.hiroshima.jp/minamikanon-k/>