

はじめての

# ウォーキング

最近、健康志向の人が増加し、街中でも歩いている方を多く見かけますが、ただ歩くだけでは中々効果は上がりません。そこで、正しいウォーキングを身に付けていただくために、教室を開催しますので、皆さんふるってご参加ください。

追伸、今話題のノルディックウォーキング体験会も行います。  
お楽しみに！

**参加費無料!**

## 第1回

平成23年5月21日（土）午前9時30分～11時30分

## 第2回

平成23年7月 9日（土）午前9時30分～11時30分

☆当日でも受付します。☆どちらか1回だけでもOKです。

## 会場

七尾総合市民体育館

## 講師

JWA（日本ウォーキング協会）

公認ウォーキング指導員

## 持ち物

- 運動のしやすい服装
- 室内シューズ
- タオル
- 水分補給のための飲み物  
など



■主催／財団法人七尾市公共施設管理公社

■お申込み・お問合せ先

七尾総合市民体育館

TEL 0767-53-4242