

毎月第2木曜日開催

# ノルディックウォーキングクラブ



「ノルディックウォーキングをやってみたい！」  
「定期的に楽しく歩きたい！」という方向けの活動です。  
初めての方、大歓迎です！継続して楽しく歩きましょう！

令和6年

日程：4月11日(木)  
5月9日(木)  
6月13日(木)  
7月11日(木)  
8月お休み  
9月12日(木)

10月10日(木)  
11月14日(木)  
12月12日(木)  
令和7年 1月お休み  
2月13日(木)  
3月13日(木)

時間：午前10:00～11:30 小雨中止

集合場所：いずみ中央地域ケアプラザ

対象：おおむね65歳以上の方

参加費：無料

持ち物：汗ふきタオル・飲み物



※ 両手の使えるバッグ(リュック等)でお越し下さい。

お申込み・お問い合わせ先  
いずみ中央地域ケアプラザ



805-1700