

ノルディックウォーキング

手軽に運動ができる「ノルディックウォーキング」に、身体の測定ができる「In Body測定会」2つを組み合わせた教室です。健康について、一緒に考えていきませんか？

開催日

4月 24日	8月 28日	12月 25日
5月 22日	9月 25日	1月 22日
6月 26日	10月 23日	2月 26日
7月 24日	11月 27日	3月 26日



時間

午前10時00分～11時30分

内容

In Body測定会、ノルディックウォーキング

集合

津南町役場 玄関前

※小雨決行。悪天候の場合は In Body測定会后、津南町総合センター体育館で実施

参加費

会員 110円 (緑のチケット1枚でも可) 非会員 330円

持ち物

歩ける服装及び運動用シューズ、ノルディックポール (貸出もあります)
水筒が入れられるバッグ (ウエストバッグなど)

コース

津南町役場周辺及び中津川運動公園

スケジュール

時間	内容	備考
10:00～10:15	In Body測定会	津南町役場3階 保健室
10:15～10:20	準備体操	
10:20～11:25	ノルディックウォーキング	
11:25～11:30	整理体操	

問い合わせ先

TEL : 765-5776 E-mail : tap@poplar.ocn.ne.jp



In Body とは..

体重以外にも体脂肪率や体の部位別の筋肉量を知ることができます♪
毎回のウォーキングの前に測定して自分の体の変化に気づいてみましょう。

ノルディックウォーキングとは..

2本のポールを使っておこなうウォーキングで、全身運動なので歩きながら筋トレができます♪
「なかなか一人で運動することができない」「気軽に運動をしたい」という方におすすめ!!一緒に楽しく歩きましょう



Tapでは様々な活動をSNSにアップしています
ぜひご覧ください



Instagram