

# 100%カラダ革命！

～ノルディックではじめる、ポディーチューンナップ～

## ノルディックウォーキングって・・・？

ポール（ストック）を使って歩くものです。ポールで体重の一部を支えるので、腰やひざの負担をかけずに、歩くことができます。その分、腕や胸・背中に力かけるので、ただのウォーキングよりも、40～50%くらい運動量がアップします！

この講座では栄養と口腔のお話も聞き、**100%**のからだ作りをめざしていきます。



※講座は毎週火曜日、8回コースとなります

日 程 9月 1日、8日、15日（栄養講座）、29日

10月 6日、13日、20日、27日（口腔講座）

時 間 14：00～16：00 （受付 13：30）

場 所 特別養護老人ホーム美郷 第一会議室

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の方（定員15名）

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物、あれば介護予防手帳

ポールは無料で借りられます

参加費 240円（保険代。初回に集めさせていただきます）

★講座終了後は、グループで活動することを目指しています★