

ノルディック・ウォーク 体験会

紫陽花が大輪の花を咲かせる季節となりましたね。

梅雨明けを待ち遠しく感じます。

さて第4回、ノルディック・ウォークの体験会を

開催することとなりました♪

ぜひ、私たちと一緒にノルディック・ウォークを始めましょう！！



【日 時】平成24年7月11日(水)

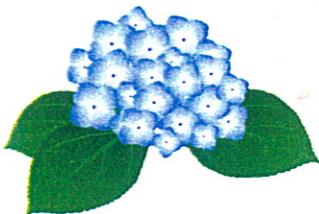
9:30-10:30 (予定)

【場 所】西野病院中庭 ※雨天時は病院5F会議室

【申し込み】1F 受付

ノルディック・ウォークとは専用のポール(杖のようなもの)を持って行う、ウォーキング方法です。通常のウォーキング方法と比べ、消費カロリーは増えるにもかかわらず足・腰の関節への負担が少ないといった特徴があります。

※ ポールのレンタルを有料にて行う予定ですが、体験会へ参加されていない方へウォーキング時のレンタルは行いませんので、ご了承下さい。



ご不明な点・詳細は 受付 星野
リハビリ 賀屋