

おもいきり!!元氣塾

ノルディックウォーキングとフットケアで

免疫力を高め抵抗力アップ!!

いつまでも健康に歩こう♪

今流行りのノルディックウォーキングとは、

ポールを使った簡単な歩行運動で、生活習慣病やリハビリ・介護予防・姿勢矯正・ダイエットにもつながる、今注目のウォーキング・エクササイズです。前半2回はフットケアの知識とケア 生活習慣や食事の話です。

日時：10月3日～11月28日

隔週月曜日 午前10時～12時

フットケアと生活習慣・食事の話

①10月3日(月)・②10月17日(月)

ノルディックウォーキング

③10月31日(月)・④11月14日(月)・⑤11月28日(月)

【参加費】無料 【募集人数】先着20名

【募集期間】9月11日(日)～ 定員に達するまで

【対象者】区内在住の65歳以上で介護保険を利用されていない方

【場所】本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール、他

【申込み】本牧原地域ケアプラザ 地域包括支援センター 江崎・小坂

【電話】623-0971 【FAX】623-0977

〜〜持ち物〜〜

- ①&②**：タオル2枚(薄手の浴用タオル)
歯ブラシ1本(100円ショップのもので良い)
いつも使っている爪切り、爪やすり
紐靴(スニーカーなど持っていれば)
500mlサイズの空きペットボトル
飲み物(水分補給用)

- ③④⑤**：飲み物(水分補給用)
運動しやすく歩きやすい服装&靴



横浜市本牧原地域ケアプラザ