

ノルディックウォーキング 講座



(板倉会場)

ぐんま県民カレッジ連携講座



「健康寿命の延伸、フレイル予防にノルディックウォーキング」
ぜひご参加ください!

(日時) 令和5年5月26日(金)・6月2日(金) 13:00～15:00

(会場) 板倉町B&G海洋センター (板倉町大字岩田1062)
板倉中央公園へ移動しウォーキングを行う場合があります。

(講師) NPO法人日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター

(内容) 専用のポールの握り方、歩き方などノルディックウォーキングの基礎を学びます。

(ポールは貸出します。希望者には販売も行います。)

(申し込み期間) 令和5年4月11日(火)～5月12日(金)

☆詳しくは裏面の「お申し込みについて」をご確認ください☆



point

ノルディックウォーキングは、腕や上半身の筋肉を使う全身運動のため、効率的に有酸素運動ができ、転倒やフレイル予防が期待出来ます。

定員 30名(申込多数の場合は抽選)

資格 県内在住のおおむね50歳以上の方で、2日間受講可能な方

参加費 500円

(会場)板倉町B&G海洋センター(板倉町大字岩田1062)



<拡大地図>



ノルディックウォーキング講座(板倉会場)お申し込みについて

- ◆対象者 県内在住のおおむね50歳以上の方で、2日間受講可能な方
- ◆申込方法 下欄の参加申込書にご記入の上、電話・FAX・郵送でお申し込みください。
電話の場合は申込書の内容をお伺いします。
- ◆申込先 **板倉町在住の方**
板倉町役場 健康介護課 介護高齢係
「ノルディックウォーキング講座(板倉会場)」係
〒374-0192 邑楽郡板倉町大字板倉2682-1
電話:0276-82-6135 FAX:0276-82-3341
板倉町以外在住の方
群馬県長寿社会づくり財団「ノルディックウォーキング講座(板倉会場)」係
〒371-8517 前橋市新前橋町13-12
電話:027-255-6511 FAX:027-255-6166
- ◆その他 参加決定の可否は、締切後申込者全員に通知します。

「ノルディックウォーキング講座」参加申込書

下記※「個人情報の利用目的」に同意の上お申し込みください。

ふりがな		性別
氏名		男・女
生年月日	年 月 日 (歳)	
郵便番号 住所	〒	
電話番号		
受講動機		

※個人情報の利用目的

1. 当事業及び群馬県長寿社会づくり財団が主催する事業で利用します。
2. 参加決定通知の発送・修了証書の作成に利用します。
3. 上記1.2を行うため共催団体と参加者の個人情報(住所、氏名、性別、年齢、電話番号)を共有します。

