

# ノルディック・ウォーク体験会

このたび地域の方々の健康サポートの一環として、話題の『ノルディック・ウォーク体験会』を開催することとなりました。健康で張りのある生活を過ごすためにもノルディック・ウォークは最適です。お気軽にご参加ください！

## 【開催日時・場所】

9月10日（日） 9時30分～10時30分  
（9時10分**ぽっぽ薬局**集合）

## 【講習代】

**無料**

※ポールレンタルあります（200円）。  
トレッキング用ポールでもOKです！

## 【定員】

20名（事前予約優先）

**小学生以上の参加可能です！**  
**お親子でのご参加お待ちしております。**

## 【講師】

伊藤真理子さん

（全日本ノルディック・ウォーク連盟群馬県講師）

## 【その他】

動きやすい服装、履きなれた靴、帽子、水筒、タオル持参でご参加ください。

**ポールをお持ちの方はご持参ください。**

詳細については、ぽっぽ薬局（☎ 027-388-8991）までお問い合わせください

## 【ノルディック・ウォークの効果】

- ☆ ダイエット&姿勢矯正ボディリメイクに
- ☆ 膝や腰に痛みがある方に
- ☆ 活習慣病の予防に



**全日本ノルディック・ウォーク連盟公認講師が指導します！！**

【主催・お問い合わせ先】

**ぽっぽ薬局** ☎ 027-388-8991

群馬県高崎市下之城町 960-1

9:00～18:30 水曜、日曜日は定休日

