



# イベントのお知らせ ノルディックウォーキング & 窯焼きピザ作り

“ノルディックウォーキング” 皆さまは実際に体験した事がありますか？  
ウォーキング後は、ピザ作り体験&できたてを喫食頂く予定です。  
芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋…様々な秋がありますが、  
木々の葉も色づき始める頃、自然が一杯の中、楽しく体験してみませんか。



**ノルディックウォーキングとは？** ⇒専用ポールを使ったウォーキングです。  
通常のウォーキングとの違いは…

## ★消費カロリー20～30%アップ！

⇒専用ポールを使う為、上半身も含め体の約90%の筋肉を使えるといわれています。

## ★負担を減らし、ウォーキングできます！

⇒足首・膝・腰・関節・アキレス腱など下半身の負担が軽減&分散されるため、運動不足を感じている方、  
スポーツが苦手な方、腰痛がある方へもお勧めです。

日時：**11/16（日） 9時～12時**

場所：**県立七沢森林公園**（集合：小田急線本厚木駅 8：30 予定）

参加費：**500円**（ピザ作り食材費）

※少雨決行、雨天中止

※移動にかかる交通費やご飲食代は自己負担です。

※動きやすい服装でお越し下さい。スニーカーOKです。

※専用ポール等一式は無料貸出いたします。

**お申込みは裏面**



# お問い合わせ

受付期間 **H26年 10/1 (水) ~10/31 (金)**

定員 20名に達し次第、締切とさせていただきます。

電話：046-223-1150 (祝日除く月~土 8:30~16:30)

Eメール：hokenshido@h-p-m.org 担当：辻内(つじうち), 直海(なおみ)

★お申込みの際は以下①~④をお伝え下さい。

①参加人数 ②お名前 ③ご連絡先 ④ご住所(ご案内の郵送先)

【過去に大きな病気にかかった事がある方・通院中の既往症がおありの方】

安全のため、かかりつけ医へ事前にご相談下さい。

※その他、もしご不安な事がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

★お申込み後

当日の詳細・注意事項は 11月1日以降、郵送にて詳細をご案内させていただきます。

お手元に届きましたら必ずご一読下さい。

【スタッフより】

お蔭さまで、このようなイベント開催も5回目を迎える事ができました。  
運動のご経験があまりない…という方も、お気軽にいらして下さい！



〒243-0018

神奈川県厚木市中町 3-6-17

ヘルスケアクリニック厚木