

私たちも仲間になりま〜す!!



ノルディックウォーキングとは専用のポールを使った簡単な歩行運動です。

年齢、性別関係なくいつでも、どこでもだれにでも出来る無理のないスポーツとして最適です。効果的な有酸素運動として下半身だけでなく、腕、上半身の筋肉を動かし燃焼する全身運動として今静かなブームとなっています。

このたび愛好者が集まりクラブをつくりました。会員は 30 代から 70 代まで約 10 名のメンバーで、あちこちのコースをウォーキングしております。道具一式用意しておりますので一緒に気軽に参加されませんか。詳細は、NPO 法人不知火クラブ事務局までお問い合わせ下さい。

期 日 毎月第 1・第 3 土曜日
時 間 午前 10 時から
場 所 図書館前広場に集合
問合せ NPO 法人不知火クラブ事務局
Tel32-7321



▲会員の方には無料で貸出を行っています。
会員外の方は 200 円徴収となります。