

参加費  
無料

第1回

# ノルディック ウォーキング

ふじた整形外科院内にて開催

令和元年 7月3日 水 14:30~15:30

14:15から受付

メニュー

集合場所：ふじた整形外科

☎ 06-6384-5581

- 正しいシューズのはき方
- ポールを使ったストレッチ
- ノルディック ウォーキング
- 交流会

詳細は裏面へ

主催 ふじた整形外科  
後援 ミズノ株式会社



ミズノから講師をお迎えして！



# ミズノと歩こう ノルディックウォーキング

## しっかり歩いて 体カアップコース

体の約90%の筋肉を使うことができるので、  
通常のウォーキングに比べ消費カロリーは20%アップ!!  
ポールを持つことで背筋が伸び姿勢改善！  
正しい歩行が身に付きます。

## ゆっくり歩いて 健康増進コース

通常のウォーキングと比べ足腰にかかる負担は30%程度  
軽減されるので、膝痛、腰痛があり歩くのが不安という  
方でも安心して楽に歩くことができます。

- 【募集期間】 6月3日(月)～7月2日(火)迄  
【定員】 40名 (ポールレンタル 無料)  
【持ち物等】 飲み物、タオル、帽子、歩きやすい服装・シューズ  
【申し込み方法】 店舗または、電話・FAXにて事前申し込み  
【申し込み先】 ふじた整形外科 ノルディックウォーク企画  
☎ 06-6384-5581 下記開局時間  
Fax 06-6384-5582 随時受付

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前の診療 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後の診療 14:00～17:00	●	●		●	●	
休診日	水曜日	の午後	・土曜日	の午後	・日曜日	・祝日

体カアップコース 健康増進コース (いずれかに○)

住所：

氏名：

