

平成 29 年度ノルディック倶楽部



交流会

門川ノルディック倶楽部卒業生の皆さん、ノルディックウォークで健康ライフをお送りでしょうか。今回、教室卒業生を対象に交流会を計画しました。

サークルに参加している方、1人でノルディックウォークしている方、前回の測定から体力維持はできていますか。ご自身の体力を知る1つとして測定会にご参加ください。普通歩行 50mとノルディックウォーク 50mです。

今年、新しい挑戦として話題の笑いヨガ体験を予定しています。
今年を笑いから始めませんか。

定員： 100名

場所： 門川町総合福祉センター 大会議室

日時： 3月8日（木）13:30～15:00

※雨天決行

持って来る物： ポール・飲み物・上履き

なお、電話予約が必要です。

※締切 2月28日



門川町地域包括支援センター

☎63-1129

担当：古小路