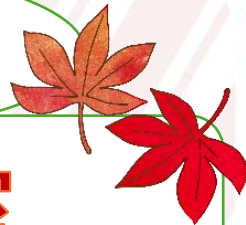




災害避難に備えた



ノルディックウォーク教室



日 時: 令和7年10月～12月の3ヶ月間 毎週金曜日

時 間: 13:30～15:00 ※気候により時間変更の可能性あり

日 程	内 容
10/10	防災についての講話（役場職員より）
10/17	ポール合わせ、使い方、ウォーキング
10/24	効果測定(前期)、ウォーキング
10/31～11/14	公民館周辺のウォーキング
11/21～12/5	地区の避難場所へウォーキング
12/12	グループワーク、役場より総評
12/19	効果測定(後期)、ウォーキング



場 所: 下納屋公民館・尾末周辺

（初日の集合場所: 下納屋公民館）

※雨天時は公民館で実施



対象者: 尾末東・後向・旭町・中尾・下納屋・上納屋在住の方
門川町在住のおおむね 65 歳以上の方

定 員: 20 名程度 ※ポールの無料貸し出しもあります

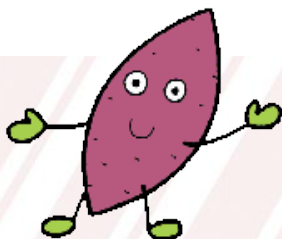
内 容: 災害時における避難方法とノルディックウォークの正しい歩き方

備 考: 動きやすい服装・タオル・飲み物・手袋
運動のできる靴

☆リュックかショルダーバッグでお越しください



事前受付が必要です。



門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129

介護予防事業係

担当 広瀬