

災害避難に備えた



ノルディックウォーク教室



日 時： 令和8年10月～12月の3ヶ月間 毎週火曜日
13:30～15:00

日 程	内 容
10/6	防災についての講話（役場職員より）
10/13	ポール合わせ、使い方、ウォーキング
10/20	避難場所への時間測定、ウォーキング
10/27・11/10	公民館周辺のウォーキング
11/17・24・12/1	避難場所へウォーキング
12/8	避難場所への時間測定、ウォーキング
12/15	グループワーク、役場より総評



（予定変更あり）

場 所： 庵川東公民館・庵川東周辺

※雨天時は公民館で実施

対象者： 庵川東在住のおおむね65歳以上の方

定 員： 15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。

締め切り 9月18日(金)まで



門川町地域包括支援センター ☎ 63-1129

Fax 63-1436

介護予防事業係

担当 広瀬