

ノルディックウォーキングの後は特製スイーツを堪能しましょう！

「あいすの家」から ノルディックウォーキング

特製スイーツは「あいすの家」より提供！！



8月27日(日)9:30~12:00
特製スイーツ、ドリンク付き

脂質と糖質を抑え、疲労回復、血流改善効果が期待できるクエン酸を通常より多く使用しております

【開催場所】 「あいすの家」 長沼町西11線南6番地 0123-88-0170

【参加費】 無料(事前予約制)

※ノルディックウォーキングのコースは体力に合わせ
2.8kmか6.5kmからお選びいただけます

※受付時にはお名前、自律神経測定の為の生年月日、
緊急連絡先を伺います

【日時】 8月27日(日)9:30~12:00
(終了時間は多少前後する場合があります)

【定員】 10名(定員になり次第受付を終了いたします)

【対象】 小学生以上で医師から運動を制限されていない方

【持物】 歩きやすい服装とシューズ、帽子、水分補給用飲物、
ポールをお持ちの方はご準備ください、無い方は貸出いたします

【内容】 ①ノルディックウォーキング
②「あいすの家」特製スイーツ試食会
③運動前と試食会后に自律神経測定と各種アンケート
※雨天の場合は自律神経測定、室内で「かんたん椅子ヨガ体操」と
特製スイーツ試食会に変更いたします

【主催】 長沼町保健センターりふれ運動指導室
(一般社団法人 地域ウエルネス・ネット)

【共催】 株式会社 長沼あいす

～ノルディックウォーキングとは～

ポール2本さえあればいつでもどこでも出来る簡単で効果的なエクササイズです
普通に歩(よい)もポールを使うことにより20%程消費カロリーが向上します

【お問合せ・申し込み】 株式会社 長沼あいす 0123-88-0170



・あいすの家・

Ice no ie since 1994
by Naganuma-ice Company Limited