

## 民友ゆうゆう倶楽部講座

# ノルディック・ウォーキング入門講座

フィンランド発祥のストックを持って歩くノルディック・ウォークは、上半身も使い全身運動になると人気が高まっています。それを正しく、安全に楽しむための基礎を座学と実践で学びます。

年齢問わずどなたでも受講できます。



●日 時 / 12月15日(金) ・ 午後1時～4時

●会 場 / あづま総合体育館及び周辺  
(福島市佐原)

●参加費 / 一般:500円、ゆうゆう倶楽部会員:300円

●定 員 / 20人(定員になり次第締め切ります)

●講 師 / 全日本ノルディック・ウォーク連盟主任講師  
日本ウォーキング協会主席指導員 **阿部幸雄さん**

※受講者は、ウォーキングに適したシューズ、服装(雨具含)、飲料、保険証コピーを準備して下さい。

◆ゆうゆう倶楽部未入会の方は、講座参加申し込みと併せて入会すると参加費が会員扱いとなります。

入会資格は、県内在住の満55歳以上の方。入会金、年会費は不要です。

◎参加お申し込み / 福島民友新聞社読者センター  
「ノルディック・ウォーキング講座」係へ

**電話:024 - 523 - 1230**

(受付時間/平日の午前10時～午後4時)