

体力を維持して 健康寿命を延ばそう

～ノルディック・ウォークのすすめ～

令和4年3月3日(木)

【第1部】フレイル予防講演

「フレイル予防ってどうしたらいいの？」

9:30～10:30 大阪府看護協会 研修室1・2

講師：医療法人 向坂医院 向坂 直哉 院長

【第2部】ノルディック・ウォーク体験

～初めての方や、ヒザ、腰に不安のある方におすすめ～

11:00～12:00 大阪城公園 太陽の広場

講師：ミズノ株式会社(所属)

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認

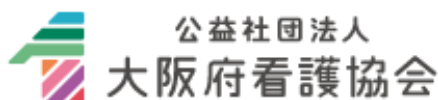
ウォーキングライフマイスター 森 裕史 氏

ポールは無料で
貸出します。

- 対象：大阪府民の皆様
※体調不良でない方、運動の制限や
禁止される病気やケガのない方
- 定員：30名(先着順)
- 申込締切：令和4年2月7日(月)
※受講決定のご案内は、
令和4年2月中旬に発送予定

ノルディック・ウォークとは？

ノルディック・ウォークとは、
北欧フィンランド発祥の2本の
ポールを使ったウォーキングです。
腕も使った全身運動効果の高い
ウォーキングとして世界中で人気
を集めています。



地域包括ケア事業部
〒540-0001
大阪市中央区城見 2-2-22 マルイト OBP ビル 8 階
Tel 06-6947-6900 (平日 8:45～17:00)



ミズノ株式会社 協力



大阪市健康増進計画「すこやか大阪21」
の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」
として活動しています。

● 裏面の申込書をご記入の上 FAX か郵送で申込みください ●