

「さっぽろ自然の旅クラブ」発足記念講演会

～冬も楽しく健康に！～

「ストックウォーキングのススメ」

閉じこもりがちな冬。消費カロリーが増えるストックウォーキングはいかがですか？ストックウォーキングはストックを使って安全に楽しく歩くことができ、ハイキングや登山にも用いられています。今、登山愛好者から最も注目されています。健康スポーツとしての効果が高い運動です。この機会に是非、始めてみませんか？

日時 11月20日(火) 10:00～11:30

場所 札幌市生涯学習センター『ちえりあ』6階講堂

参加費 無料 **定員** 150名

流れ 9:30 開場

10:00 講演「ストックウォーキングのススメ」

～冬も楽しく健康に！～

講師：国立大学法人 小樽商科大学

健康科学科目教授 医学博士 中川 喜直先生

10:50～ 休憩

11:00～「万歩計とストックの使い方」

11:30 終了

定員になり次第締め切りとさせていただきます。予めご了承ください

申し込み先 「さっぽろ自然の旅クラブ」運営サポート事務局

0134(51)5666

参加希望の方は、準備の都合上お電話でお申し込み下さい。