

# ノルディック・ウォーク 個別相談会のご案内

★事前予約  
相談無料★

ノルディック・ウォークの指導の資格をもった  
**健康運動指導士が  
相談に応じます！**



## こんな方にオススメ

- ポールの購入するまえに体験してみたい
- ポールを買ったけど、玄関に置いたまま
- 最近教室が無いから、うまく使えているか復習したい

**個別だから習いたいことが習いやすいです!!**

日時：毎月 ※各組30分程度です

第2(火)・第3(木)・第4(月)			
午前	9時～	10時～	11時～
午後	1時30分～	2時30分～	3時30分～

場所：別府市保健センター

準備：ノルディック・ウォークポール（貸し出し可能）  
水分、動きやすい服装(運動靴)

## 一申し込み方法一

**事前予約**が必要です。

ご都合の良い日、開始時間をお選びいただき、  
下記へお申し込みください。

別府市健康づくり推進課 ☎0977-21-1117

