（健康づくり・まちづくり）

綾部ヘルシーウォーククラブ　ま

目指すところ
いつでもどこでも誰にでも出来るスポーツとしてのノルディックウォーク。市民が気軽に取り組み、お互いに楽しめることを目的とする。健康は歩くことから。継続は力なり。目指すは『ノルディックウォークの街・綾部』

活動内容
①ノルディックウォークを楽しむ会を毎月実施。
毎月最終日曜日ＡＭ８：００、由良川花庭園。参加費１００円。ポールレンタル無料。初心者歓迎。
②出張指導します。
自治会、会社、仲良しサークル。申し込みお待ちしています。

代表者
桑井　登志子

連絡先
090-8820-8590（桑井）

結成年月日
2016年4月1日（平成28年）

ボランティア数
公認指導員4名　見守りスタッフ複数名

あやべオータムフェスタに参加

ポツンと一軒家までノルディックウォークに参加

ＰＲ
ウオーキングにくらべ、120%の運動効果。
ねこ背改善、ヒップアップ、便秘解消、疲れにくい身体作り。全年齢を通じて喜びの声多数。先ずはお試しください。参加お待ちしております。