

第49・50回

『おおあさ元気塾』



参加無料
申込み不要

➤ 9月11日（第2火曜日） はじめよう！ノルディックウォーキング



協力機関・講師：日本ノルディックウォーキング協会

インストラクター 井上 光代 氏

※ポールをお持ちでない方は、無料でお貸しします。（最大参加者20名）

・大麻地区内を歩きます。当日は、水分補給のため飲み物やタオル等を持参の上、動きやすい恰好でお越しください。小雨の場合は雨天決行。（雨天中止時は講話）



➤ 10月9日（第2火曜日） 江別今昔物語り～煉瓦の歴史など～

協力機関・講師：江別市観光ボランティア/北海道観光マスター

紺屋 勇 氏

いずれも 時間：13時～15時（早く終わる場合があります。）
会場：元気プラザ 'S

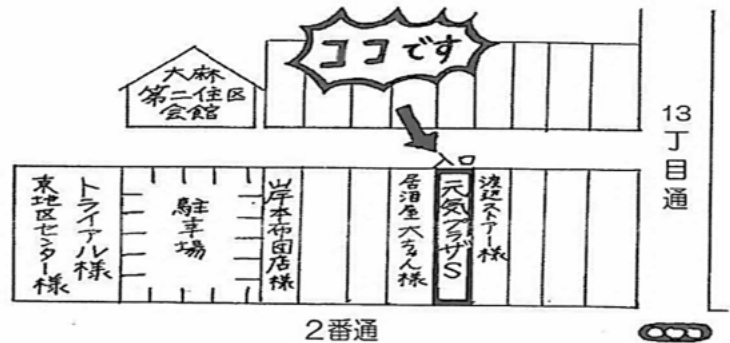


9月：ノルディックウォーキングとは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果を増強させます。初めての方も、大丈夫。講話後、実際に歩いてみましょう。

10月：江別市の歴史や文化について、お話をいただきます。今回は、江別レンガの話が中心です。

お問い合わせは

〔元気プラザS〕大麻東町13-5 大麻銀座商店街仲通り内
会場に入れる人数やポール数には限りがあります。ご了承ください。



大麻第一地域包括支援センター TEL388-5100

裏もご覧ください