

歩幅のアップで認知症予防

歩幅が狭いと脳神経流の低下が速く進む(厚生労働省調べ)

石見海浜公園で歩こう!

ノルディックウォーキング体験会

令和7年 **3月9日** (日)

時間 10時～12時

講師 日本ノルディックウォーキング協会
マスタートレーナー 山本陸記先生

山本先生が直接教えてくれるのは年に一回この日だけ!この機会にぜひご参加ください!

服装:両手をつかえる動きやすい服装(肩掛けバックかリュック等)でお越しください
タオル、飲み物、着替え、雨具、あればポール(無料レンタルあり)

- 場所 石見海浜公園国分地区(浜田市国分町1644-1)
- 小雨決行 ■ 参加料無料
- 定員30名 定員になり次第締切

※内容の変更・中止となる場合がございます。ご了承ください。

Instagram



公園イベント
情報案内

LINE



友達追加をお願いします

お問い合わせ・お申し込み先 島根県立石見海浜公園予約センター 電話 0855-28-2231 8:30~17:30 (12/29~1/3休み)