

健康のための新習慣 ノルディックウォーク をはじめよう！

10/25 2023
(水)
10:30~12:00



初心者でも大丈夫！

スキーストックのようなポールを使って行う体操と
ノルディックウォークで、あなたも健康になりませんか？



会 場：大東市立生涯学習ルーム「まなび北新」

講師：なかはら まゆみ 中原 真弓さん 
(だいたい人財問屋登録者)

対 象：50～70 代の健康に関心のある方

申込：9/7(木)より電話・来館

参加費：300 円

(ポールをレンタルする人は 500 円増)

定員：20 人(要予約)

持ち物：あればノルディックウォーク用のポール、動きやすい服装・靴、タオル、飲料水

大東市立生涯学習ルーム まなび北新
※火曜日は休館日

【住所】大東市北新町3-101
【TEL・FAX】072-876-7701

講師紹介

なかはら まゆみ
中原 真弓さん（だいたい人財問屋登録者）



NPO 法人北河内をぐっと盛り上げる会代表
全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員

大東市内 3ヶ所で、
ノルディックエクササイズ&ウォーキング教室を開講。
腰痛、膝痛などの改善、ダイエット、
100歳まで歩ける身体づくり、
正しい姿勢・歩き方の指導を行なっています。



ご参加される皆様へ、お願いとご案内

新型コロナウイルス感染症対策のため、以下を推奨しています。

- 会場入場時の手指のアルコール消毒
- マスクの着用
- ご自宅での検温等の体調確認

※当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。

大東市立生涯学習ルーム まなび北新



お申込みは…

『まなび北新』にご連絡ください

TEL・FAX **072-876-7701**

大東市北新町 3-101

（最寄駅：四条畷駅/JR 学研都市線）

※火曜日は休館日

内容に関することは…

大東市立生涯学習センターアクロス

TEL **072-869-6505**

にお問い合わせください

※講座の1週間ほど前に、参加確認のため、
アクロスからご連絡させていただきます