

ノルディックウォーキング教室のご案内

1. と き **5月21日（火曜日）**
2. 場 所 永田整形外科病院 6階大会議室
3. 時 間 15時00分から16時30分
4. 教室内容

「からだの専門家による ノルディックウォーキング講習会」

演者 中山 けんじ先生



100年！元気大作戦生き生き！ 健康寿命

*健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。大腿骨頸部骨折、腰椎圧迫骨折、リウマチなどの患者さんは、**健康歩行の短縮**が問題となっています。少しでも長く、生き生きと**歩きたい！！** 健康的な生活を続けていきたい！！という方にノルディック歩行はおすすりめです。

参加費は無料です。

患者さん・ご家族・初めての方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

5. 準備するもの

*笹林公園で運動を行いたいと思いますので活動しやすい服、くつをご用意ください。雨天の場合は行いません。

病院長