

令和7年度「ノルディックウォーク健康教室」日程表

実施日：令和8年3月4日～3月25日 毎週水曜日 全4回

時 間：午後1時30分～3時

場 所：市民の森公園 健康広場・サンコア 軽運動室

(雨天：筑後市役所 保健センター)

	実施日 実施場所	内 容
1	3月 4日 (水) サンコア 軽運動室	① 健康チェック ② 体力測定（握力・開眼片足立ち） ③ 講話：ノルディックウォークとは？ ④ 実技：ポールの合わせ方・使い方
2	3月 11日 (水) 市民の森公園 健康広場	① 健康チェック ② 健康遊具の紹介・体験 ③ 実技：市民の森公園内を歩こう
3	3月 18日 (水) 市民の森公園 健康広場	① 健康チェック ② 健康遊具の体験 ③ 実技：階段の昇り降り・市街地でのマナー
4	3月 25日 (水) 市民の森公園 健康広場	① 健康チェック ② 体力測定（握力・開眼片足立ち） ③ 実技：歩く距離をのばしてみよう

【雨天】場所：筑後市役所 東庁舎1階 保健センター

内容：室内でストレッチ体操・ポールを使った運動などを行います。

【連絡先】

筑後市役所 高齢者支援課

☎53-4255（直通）



©はね丸