

2か所で貸出し中！ ノルディックウォーキングで健康づくり

ノルディックウォーキングポールの

無料レンタル

を実施しています



【ノルディックウォーキングの効果】

- ①全身の筋肉を使った有酸素運動
- ②上半身を使うことにより、通常のウォーキングより
エネルギー消費量が 20%アップ!
- ③足腰の負担を軽減！

	千歳市介護予防センター (しあわせサポートセンター 内)	千歳市総合保健センター (総合福祉センター 1 階)
対象	40 歳以上の千歳市民 ※ 握力・歩行速度の測定を行ないます	千歳市民(おおむね 18 歳以上)
料金	無料	無料
貸出期間	1 年間	1 か月間
問合せ先	23-0012 ※事前予約が必要です (平日 8 時 45 分～17 時 15 分)	24-0768 (保健福祉部健康づくり課) (平日 8 時 45 分～17 時 15 分)

千歳市保健福祉部健康づくり課健康企画係

※長さ調整のため、利用される方の来庁をお願いしています