

どんな方も
使える

ノルディック ウォーキングポール

貸出し中!

【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ポールが歩行を助け、足腰の負担を軽減!

第2次千歳市健康づくり計画では、「ノルディックウォーキングのまち構想」を推進しています!



2か所で貸出し中

千歳市介護予防センター

千歳市総合保健センター

対象	40歳以上の千歳市民 ※簡単な体力測定を実施します	千歳市民(おおむね18歳以上)
料金	無料	無料
貸出し期間	6か月間	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)