

みんなで実践しましょう！

「くらわんかウォークーズ」は、**自分の健康づくり** + **誰かの安心**のために仲間と一緒にノルディック・ウォーキングを実践するグループです。

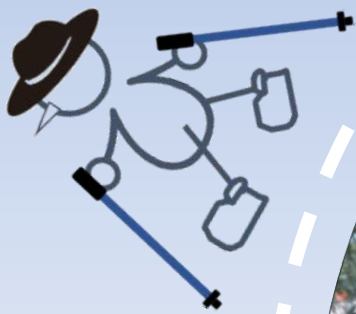
現在はコロナ禍で集まって活動が難しいため、一人一人でもノルディック・ウォーキングを行い、グループ内で活動の報告をしたり連絡を取り合いつつ、元気な生活を続けていきましょう。

無償貸与します！

- ・ノルディックポール
 - ・オリジナルビブス
 - ・オリジナルマフラータオル
- 1年間無料でお貸しします。

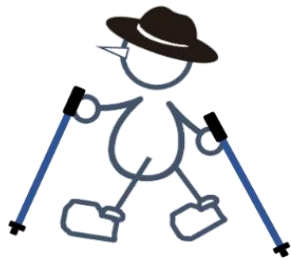


**くらわんかウォークーズを
募集します！**



ノルディックポールを使うと背筋がのびて、
膝・腰への負担が軽減します。

くらわんかウォークーズ申込書



登録条件

- ① 市内在住の65歳以上のグループ（2人以上）であること。
- ② 週1回以上、ノルディック・ウォーキング等を行うこと。
(歩数などの報告が必要)
- ③ 認知症サポーター養成講座を受講すること。
- ④ アンケート、効果測定、市の指定するイベントへ参加すること。
- ⑤ データの効果検証への活用を同意すること。



下記、申込み用紙に記入または、下記内容を記載し、
☎072-840-4496 へFAX



下記、申込み用紙の内容を記載し、
kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp へメール



下記の申込み用紙に記入または、申込み用紙の内容を直接記載し、下記住所へ郵送。
〒573-1197
枚方市禁野本町2-13-13
健康増進・介護予防担当 介護予防グループ 宛

郵送

申込み用紙		
活動開始にあたり初回はグループへの物品貸与と個別指導を行うため 一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟から日程調整等の連絡をします。		
ふりがな 代表者氏名・生年月日		
ふりがな 参加者氏名・生年月日（代表者以外の全員）		
代表者住所	〒	—
代表者電話番号	(	)

申込み内容につきましては地域包括支援センターと情報共有します。