

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。

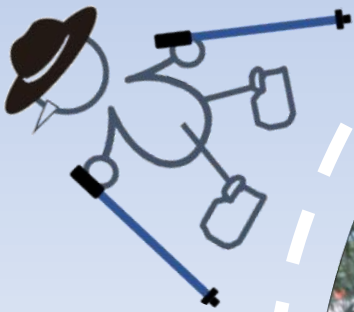
現在はコロナ禍で集まって活動が難しいため、一人一人でもノルディック・ウォーキングを行い、グループ内で活動の報告をしたり連絡を取り合いつつ、元気な生活を続けていきましょう。

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。

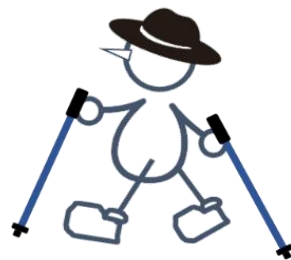


**くらわんかウォークーズを
募集します！**



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。



FAX

下記、申込み用紙に記入または、下記内容を記載し、

☎072-841-3039 へFAX



メール

下記、申込み用紙の内容を記載し、

kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp へメール



郵送

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。

〒573-8666

枚方市大垣内町2-1-20

健康づくり課 地域包括係 宛

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。

※申込み内容に変更が生じた場合は直ちに市へ報告してください。