

<令和7年度 いなべ市地域介護予防活動支援事業>

健幸づくり（介護予防）セミナー

# ノルディック・ポールを 使って有酸素運動 にとりくもう！

参加  
無料

令和8年**2月25日**(水)  
**13:30~14:30**



ポールの支えがあることで、転倒リスクを抑えながら全身運動ができます。

最近、歩くのがゆっくりになったと感じる方や膝や腰への負担を抑えて、安全に運動したい方におすすめです！

**会場** 青空ひろば(ふじわらデイサービスセンター内)

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**定員** 20人(先着順)

**申込み** 2月24日(火)までに電話で  
事前予約をお願いします。



予約先  
問合せ

いなべ市社協介護予防事業係

☎ **0594-41-2948**

