

第2回防災ノルディックウォーク体験研修会

ノルディックウォークは、水などが少しあっても、荷物を背負って両手に持ったストックで体を支えながら、避難ができる避難方法として注目されています。千葉商科大学では、楽しみながら健康増進と避難能力をつけることができる防災ノルディックウォークの体験研修会を実施します。

開催日	2022年7月30日(土) 13:00~15:00(予定) ※少雨決行、荒天中止
集合場所	千葉商科大学構内 市川市国府台1-3-1 ※お越しの際は公共交通機関をご利用ください
当日進行	12:00~13:00 受付 13:00~13:30 講演/準備 13:30~15:00 ノルディックウォーク実技
参加費	無料
参加基準	年齢制限なし
定員	70名
持ち物	熱中症対策として帽子や水筒など各自でご準備ください。 体験用の用具(ポール)は貸出しますので不要です。
服装	動きやすい服装、運動靴
申込期間	2022年7月28日(木) 15時まで
問合せ先	千葉商科大学 TEL047-372-4111 FAX047-371-6881
主催 共催 後援	千葉商科大学 学長プロジェクト3「安心・安全な都市・地域づくり」 一般社団法人市川スポーツガーデン国府台(ISG) 市川市(予定)、市川市高齢者クラブ連合会(予定)

