

仙台市委託事業（難病医療相談会）

第16回 NPO 法人線維筋痛症友の会東北支部

医療講演会・相談会・交流会 in 仙台

「体験！ ～歩ミンクポールで活力をとりもどそう～」

実技：「メテカルポールウォークの実践」

美しく歩く ～よく歩く～ 後姿をマイナス10歳に

ポールウォークは、専用のポールを持って歩くことで、上半身も動かすことができる健康的に効果ある運動です。今回、車椅子の方や、難病の方へも指導経験のある講師を迎えて、指導していただきます。

一般の方も、線維筋痛症でない病気の方も参加OKです。

講師： 全日本ノルデック・ウォーク連盟公認指導員

板屋 有美先生 ・ 小澤 真帆先生

日時： 2015（H27）年9月19日（土）12:30～16:30

受付開場 12:00 （データ測定）

場所： 仙台市シルバーセンター 7階第一研修室

〒980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1丁目3番2号 TEL:022-215-3191

会費： 無料

歩きやすい靴（スニーカー等）を用意ください

* 受付後すぐに必要なデータ測定をいたします。

参加申込み： 9月15日（火）まで

参加希望の方は下記までお申込みください。

FAX・Eメールの方は住所・氏名・電話番号記載の上お申込みください。

NPO法人線維筋痛症友の会東北支部 山田章子

〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町一丁目 9-28-304

TEL/FAX 022-721-5156 ・ Eメール tohokufm@yahoo.co.jp