

# ノルディックウォークで 西大寺を散策しよう！

初夏の風を感じながら、西大寺を散策してみませんか？  
内科主催で「ノルディックウォーキング」を開催します。  
体力に合わせて2つのコースを予定しています。  
医療スタッフも一緒ですので、安心してご参加いただけます。  
ご家族と一緒にの参加も大歓迎です。奮ってご応募ください！

参加費無料



イメージキャラクター  
メディハートちゃん

## 「ノルディックウォーキング」って？

2本のポールを使ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。

両手にポールを持つので全身運動になり、足腰への負担を軽くします。



2019年

5月12日(日)

9:00～正午

第3回 岡山市立市民病院

メディハート  
ウォーキング



※ 必ず主治医の参加許可をもらって申し込んでください。

岡山市立市民病院循環器内科外来に申込用紙を用意していますので、  
必要事項をご記入の上、ご提出ください。(郵送、FAXでも構いません。)  
参加が決まりましたら、ご自宅に当日の案内を送付します。

申込締切：4月26日(金)必着

◆お問い合わせ：岡山市立市民病院 人材開発センター TEL 086-737-3000



この町で あなたと生きる  
岡山市立市民病院