

City-Fujioka-Gunma Public Relations



広報

ふじおか

2022  
10.1

No.1284

## 健康寿命を延ばす、運動の秋。

専用のポールを突いて歩くノルディックウォーキング。

全身の90%以上の筋肉を使うことで、効率的な運動効果が期待できます。

四季折々の自然を感じながらのウォーキングで、より晴れやかな気分。

**P3** 10月1日(土)から証明書のコンビニ交付が始まりました

**P4** 藤岡市チャレンジウィーク