



# 広報なりた

主	参議院議員選挙	2
な	なりた・お仕事ナビ	12
内		
容	フレンドリータウンデイズ	14



## 新緑の季節を楽しむ

2本のポールを持ち、軽快に歩き出した参加者たち。フィンランドで生まれたこのウォーキングは、全身の90%以上の筋肉を効率良く活動させる有酸素運動です。(5月20日・もりんぴあこうづ「ノルディックウォーキング講座」で)