

NORDIC WALKING



これからウォーキングを始めようと思っている方
生活習慣病が気になる方
シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい方
腰痛、膝痛、股関節痛、肩こりで悩んでいる方

こんな方にオススメ!



令和6年度
貫井北分館
成人学校
健康づくり講座

はじめてのノルディックウォーキング

- と き 10月21日・28日・11月11日 いずれも月曜日、午後2時から4時 ※全3回
- 内 容 ①基礎編 ノルディック・ウォークとは ②実践編 ささまざまな地形を歩いてみよう
③応用編 美しくかっこよく歩いてみよう
- 講 師 宮井 桂子さん (スポーツオアシスインストラクター) ほか
- 場 所 貫井北分館 (学習室A・B) 小金井公園 ※雨天の場合はいずれも貫井北分館
- 定 員 20人 (多数抽選)
- 参加費 900円 (ポールレンタル代)
- 対 象 市内在住・在学・在勤の方
- その他 動きやすい服装、履き慣れた靴で、水分補給用の水をご持参ください
- 申 込 9月26日 (木) (必着) までに、往復はがきまたはEメール (1人1通) に住所、氏名、年齢、
電話番号を明記し、公民館貫井北分館「ノルディックウォーキング」係まで

公民館貫井北分館 ☎042-385-3401 ✉ k020415@bz04.plala.or.jp
〒184-0015 貫井北町1-11-12