

# 令和3年度 ノルディック ウオーキング 教室



陸上競技場を使って Let's ノルディックウオーク (2本のポールを使って歩行運動を補助)  
体力や経験によってクラスが選べます! 対象:20歳以上の武蔵野市民

## ①初めてのノルディック ~ゆっくりクラス~

《参加の目安》

- ・ポールを使ったウオーキングが初めての方
- ・これから運動を始めたいと思っている方
- ・膝や腰などに痛みがある方
- ・年齢に関係なく、運動や体力に自信がない方

## ②久しぶりのノルディック ~すたすたクラス~

《参加の目安》

- ・ノルディックウオーク経験者(1回でも可)
- ・運動習慣があり、しっかり運動したい
- ・運動に自信がある方

## 11月17日(水)

時間:①午前9時45分~10時45分  
(受付9時30分~)

②午前11時~12時

(受付10時45分~)

場所:武蔵野陸上競技場

定員:各25名(多数抽選)

参加費:無料

ノルディックポール無料貸出



## \*教室申込のご案内\*

申込:10月1日~10月31日

参加決定者には参加証を郵送 (11/8投函予定)

方法:(1)メルマガ応募フォーム 10月1日メルマガ配信

(2)はがき ①ノルディックウオーキング教室申込 ②住所 ③氏名 ④年齢

⑤電話番号 ⑥希望クラスを記入し

右記住所へ郵送 10月31日消印有効

お問合せ (公財)武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

TEL 0422-51-0793



メルマガ登録



〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(公財)武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター