

2本のポールを使って歩く！

ウォーキング教室

11/16

(水)

開催

自然と姿勢が良くなる!?
消費カロリーアップ!?



①基本コース

- ・体力に自信がない方でも
安心して基本の正しい歩きを体験

時間：午前9時45分～10時45分
(受付9時30分～)

②経験者コース

- ・ノルディックウォーキング経験者
・さらにステップアップしたい方

時間：午前11時～12時
(受付10時45分～)

会場：武蔵野陸上競技場

対象：20歳以上の武蔵野市民、屋外で1時間ウォーキングができる方
※運動制限のある方、要支援、要介護の方不可

定員：各コース 25名(応募者多数の場合、抽選)

参加費：無料 ノルディックポール無料貸出

お申し込み 〈ノルディックウォーキング教室〉

メルマガ登録

受付：10月1日(土)～10月31日(月)

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 10/1メルマガ配信

(2)はがき ①ウォーキング教室申込 ②住所 ③氏名 ④年齢

⑤電話番号 ⑥希望クラスを記入し下記住所へ郵送

10月31日消印有効

お問い合わせ

健康づくり支援センター

☎0422-51-0793

〒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

