

対象：20歳以上の市内在住の方

スタイルアップ

燃やそう！  
脂肪★

# ノルディック ウォーキング教室



3.19(火)

- ①ステップアップコース  
午後1時30分～2時30分
- ②ビギナーコース  
午後2時45分～3時45分

ノルディックポールを使うことで、全身運動のエクササイズになります。  
運動のきっかけづくりに、ノルディックウォーキングを体験してみよう！

20歳以上の市内在住で、  
屋外で60分間運動できる方  
(運動制限のある方・要支援・要介護の方は不可)

①ステップアップコース 強度：弱～中  
ノルディックウォーキング初心者以上の方、  
運動習慣があり、しっかり運動したい方向け

②ビギナーコース 強度：弱  
ノルディックウォーキング未経験者、  
これからウォーキングや運動を始めようと  
考えている方、または始めたばかりの方向け

## 定員

各コース20名(超えた場合抽選)

## 場所

武蔵野中央公園

## 講師

健康づくり人材バンク健康運動指導士

## 申込

2/15(木)～3/8(金) までに

(1) 申込フォーム【二次元コード】



または

(2) お電話で お申込みください

参加可否は、3/11(月)頃、(1)メールで、(2)ハガキで 通知

## 費用

無料

## その他

ノルディックポールの無料貸出あり

(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター

☎0422-51-0793

受付時間  
(平日) 8:30～17:00

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

詳しくはWEBをご確認ください。

健康づくり支援センター

