

健康講座付き

# ノルディック ウォーキング教室

健康講座:ウォーキングの効果・安全に運動するための運動講座・健康づくりのための栄養講座など  
運動実技:ポールの設定、持ち方、歩き方など。体の歪みチェックや歩数測定あり。

初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

\*日程\* 平成**30**年**9**月**5**日⇒**10**月**3**日

全**5**回(毎週水曜日)

午前**10**時から**11**時**30**分

\*場所\* 武蔵野市立保健センター・武蔵野陸上競技場

\*参加費\* 無料(ノルディックポール無料貸出)

\*対象者\* **65**歳以上の武蔵野市民

\*定員\* **15**名(先着順) ※メルマガ会員はつらつメンバー特典!  
先行予約 7/25~7/30(7/25メルマガ配信)

\*申込\* **8**月**1**日から健康づくり支援センター窓口  
もしくは電話 **51-0793**

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 メルマガ登録は  
武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793 [こちら→](#)

