

# 令和2年度 ノルディック ウォーキング 教室



陸上競技場を使って Let's ノルディックウォーク (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~\*

9月30日(水)

《参加の目安》

- ・ポールを使ったウォ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

## ①ゆっくり ②すたすた 共通

時間:午前9時45分~10時30分  
(受付9時30分~)

場所:武蔵野陸上競技場

定員:各15名(多数抽選)

参加費:無料

ノルディックポール無料貸出

## \*②久しぶりのノルディック ~すたすたクラス~\*

10月7日(水)

《参加の目安》

- ・ノルディックウォーク経験者(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



## \*教室申込のご案内\*

申込:8月20日~9月16日

参加決定者には参加証を郵送 (9/23 投函予定)

方法:(1)メルマガ応募フォーム 8月20日メルマガ配信

(2)往復はがき ①ノルディック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

右記住所へ郵送 9月16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



(切り取ってお使いください)

〒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