

気持ちのいい季節の中で歩きませんか？

# ノルディックウォーク体験

(全3回)

足腰への負担が少なく、かつ運動効率がよく、年配の方からお子さんまで楽しめるウォーキングです。初心者はしっかり基本を学び、経験者はより効果的なウォーキングを体験しませんか？



日時：10月10日・24日、11月7日（水曜日）  
時間：13：30～15：30  
場所：公津の杜コミュニティセンター 2階 会議室D  
定員：10人（先着順）  
対象：16歳以上（未就学児との参加はご遠慮下さい）  
参加費：1,500円（3回分）貸出用ポール有（1回200円）  
持ち物：動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物、タオル

◇★◇申込方法◇★◇

参加費を添えて、公津の杜コミュニティセンター1階インフォメーションカウンターへお申込下さい。

★ご記入いただいた個人情報は、当該講座運営の目的以外に使用致しません。



インストラクター：木崎健太  
(社)全日本ノルディック・ウォーク  
連盟公認指導者

★☆☆主催・問合せ・申し込み★☆☆

公津の杜コミュニティセンター

〒286-0048 成田市公津の杜 4-8

☎0476-27-5252 FAX：0476-27-5353

もりんぴあ  
川口こうづ  
Morinpia Kozu