

南 薫 ク ラ ブ ノ ル デ ィ ッ ク ウ ォ ー ク 教 室



参加者募集

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助する簡単な運動です。
運動効果をより増強する効果もあり、普段運動をされてない方でも気軽に参加
できます。杖や手押し車を使われている方も、姿勢がよくなりますので楽に運動
できます。

日 時 **11月6日（木）～11月27日（木）**
毎週木曜日10時30分より 全4回

集 合 場 所 南薫校区コミュニティセンター
参 加 費 無料
定 員 20名
申し込み先 南薫校区コミュニティセンター（南薫クラブ事務局）
TEL 32-8163 Fax 32-8396

※貸出用のノルディックポールを準備します。

スポーツくじ



この事業はスポーツ振興くじ助成を受けて実施しています。

----- きりとりせん -----

ノルディックウォーク教室申込書

※事前にお申し込み下さい

名前	11/6	11/13	11/20	11/27	住所	年齢	連絡先電話番号
	参加日に○						

お申込み・お問合せ 南薫校区コミュニティセンター TEL 32-8163 Fax 32-8396