

# 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、普段運動をされてい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 **10月3日（木）～10月24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	10/3	10/10	10/17	10/24	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