

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26日(木)～11月16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	10/26	11/2	11/9	11/16	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