

南 薫 ク ラ ブ ノルディックウォーキング教室 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 **2月12日(木)・2月19日(木)**
毎週木曜日10時30分より

集 合 場 所 南薰校区コミュニティセンター

参 加 費 無料

定 員 20名

申込み先 南薰校区コミュニティセンター(南薰クラブ事務局)
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キング教室申込書

※事前にお申し込み下さい

名前	2/12	2/19	住所	年齢	連絡先電話番号
	参加日に○				

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