

参加者募集

平成 30 年度前期自主事業



第1回

ノルディックウォーク

教室

ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つです。

さあ、みんなと一緒に歩きましょう！！

☆日時: 5月28日(月) 10:00~11:30

※ 荒天の場合は6月4日(月)に延期

☆講師: 森 隆司(全日本ノルディックウォーク連盟公認インストラクター)

☆講習内容: ポールの使い方の説明後児童遊園地内を歩いて実技指導

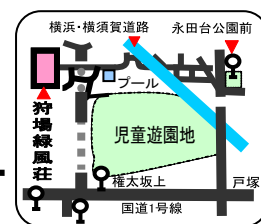
☆集合場所: 狩場緑風荘前駐車場 (実技は横浜市児童遊園地)

☆定員: 20人(定員を超えた場合は5月11日抽選)

☆申込期間: 4月27日(金)~5月10日(木)

☆持ち物: 運動できる服装、タオル、運動靴、飲み物、帽子

レインコート(小雨時)尚、ポールは狩場緑風荘で用意します



☆参加費: 100円 (保険料) 5/11抽選後~5/24に受付にお支払いください

☆申し込み方法: 直接受付に (携帯電話があればその番号もお書きください)
お申し込み、お問い合わせは狩場緑風荘受付まで ☎742-2311