

“いくつになっても自分の足で行きたいところに
自由に行ける体力づくりをめざしましょう”

ノルディックウォークをはじめよう ～体力アップ・フレイル予防～

雨天
中止

参加費:はじめて¥550/回レンタルポール¥550/回
定例会員¥1,100/回・年間保険¥1,100
指導:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部中島

開催日：6月4日(土)・6月17日(金)

都立井の頭恩賜公園

集合:丸井吉祥寺店前 時間:10時半
(吉祥寺駅井の頭口より階段降りてまっすぐ)

開催日：6月12日(日)・6月25日(土)

国営昭和記念公園無料エリア

集合:あけぼの口 時間:10時半
(立川駅北口よりモノレール下を歩いて10分)

骨と関節がげんきになる会 ノルディックウォーク部

後援:100歳までウォーキング 協力:有限会社アクアヘルスコミュニケーションズ

お問合せ・予約:☎090-3530-8899

(ショートメール対応) 予約〆切開催2日前まで

<https://honekan-web.jimdosite.com/>