



ノルディックウォークで ～体力アップ・フレイル予防～

雨天
中止



参加費:¥1,100円/回

レンタルポール¥550/回

入会年間保険¥1,100 (翌年3月まで)

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：土曜11月8日、22日、29日

都立井の頭恩賜公園

集合:動物園への御殿山橋下トイレ前

時間:10時半

開催日：土曜11月15日

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)

主催: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 (中島輝明)

(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/>