



# 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9月12日、26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9月5日

**国営昭和記念公園有料**エリア

集合:西立川駅前 時間:10時半

※9月19日は国分寺お鷹の道遊歩道を歩きます

集合場所:JR国分寺駅改札口前 時間:10時半

参加者に詳細コース図をお送りします

**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/>