

南 薫 クラブ ノルディックウォーク教室



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、普段運動をされてい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27日（木）～3月14日（金）
2/27・3/6（木）10時30分 3/14（金）12時
集 合 場 所 2/27・3/6（木）南薫校区コミュニティセンター
3/14（金） 南薫公民館
参 加 費 無料
定 員 20名
申し込み先 南薫校区コミュニティセンター（南薫クラブ事務局）
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ク教室申込書

※事前にお申し込み下さい

名前	2/27	3/6	3/14	住所	年齢	連絡先電話番号
	参加日に○					

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