

令和3年度 ノルディック ウォーキング 教室



陸上競技場を使って **Let's** ノルディックウォーク (2本のポールを使って歩行運動を補助)
体力や経験によってクラスが選べます!

対象: 20歳以上の武蔵野市民 (運動制限のある方、要支援、要介護の方不可)

①初めてのノルディック ~ゆっくりクラス~

《参加の目安》

- ・ポールを使ったウォーキングが初めての方
- ・これから運動を始めたいと思っている方
- ・膝や腰などに痛みがある方
- ・年齢に関係なく、運動や体力に自信がない方
- ・屋外で1時間ウォーキングができる方

②久しぶりのノルディック ~すたすたクラス~

《参加の目安》

- ・ノルディックウォーク経験者(1回でも可)
- ・運動習慣があり、しっかり運動したい
- ・運動に自信がある方
- ・屋外で1時間ウォーキングができる方

1月21日(金)

時間: ①午前9時45分~10時45分

(受付9時30分~)

②午前11時~12時

(受付10時45分~)

場所: 武蔵野陸上競技場

定員: 各25名(多数抽選)

参加費: 無料

ノルディックポール無料貸出



教室申込のご案内

申込: 12月1日~1月5日

参加決定者には参加証を郵送 (1/12 投函予定)

方法: (1) メルマガ応募フォーム 12月1日メルマガ配信

(2) はがき ①ノルディックウォーキング教室申込 ②住所 ③氏名 ④年齢

⑤電話番号 ⑥希望クラスを記入し

右記住所へ郵送 1月5日消印有効

お問合せ (公財)武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

TEL 0422-51-0793



メルマガ登録



〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

(公財)武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター