

対象：20歳以上の市内在住の方

スタイルアップ

燃やそう！
脂肪★

ノルディック ウォーキング教室

令和7年

1.22(水)

- ①ステップアップコース
午前9時40分～10時40分
- ②ビギナーコース
午前11時～12時

ノルディックポールを使うことで、全身運動のエクササイズになります。
運動のきっかけづくりに、ノルディックウォーキングを体験してみよう！

事前予約制・申込順

20歳以上の市内在住で、
屋外で60分程度集団で運動できる方
(運動制限のある方・要支援・要介護の方は不可)

①ステップアップコース 強度：弱～中

ノルディックウォーキング初心者以上の方、
普段からウォーキングをしている方

②ビギナーコース 強度：弱

ノルディックウォーキング未経験者、
ウォーキングや運動を始めた方、
または始めたばかりの方向け

定員

各コース25名(申込順)

場所

武蔵野陸上競技場

講師

健康づくり人材バンク健康運動指導士

申込

令和7年

12/16(月)～1/17(金) までに

(1) 申込フォーム【二次元コード】



または

(2) お電話で お申込みください

費用

無料

その他

ノルディックポールの無料貸出あり

(公財) 武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

☎0422-51-0793

受付時間
(平日) 8:30～17:00

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)

詳しくはWEBをご確認ください。

健康づくり支援センター

