

ノルディックウォーキング教室

ポールの無料
貸し出しあり！

専用ポールを使用して全身を動かすノルディックウォーキングは、下半身だけではなく上半身の筋肉にも効果があります。体力に自信のない方や運動の苦手な方もご自身のペースで楽しめますので、ぜひご参加ください！

リズムカルに歩くことは、楽しいと感じた



背筋が伸びて歩き
やすくなりました

ポールを後に押すことの
効果を実感することが
できました

日時 令和 7 年11月19日(水)

対 象 者	クラス	時 間	定 員	持 ち 物	申込
20歳以上の 市内在住者	経験者クラス	午前9時30分～10時30分 (受付9時15分～)	各25名	水分補給用飲料 汗拭きタオル 運動できる服装 運動靴	
	初心者クラス	午前10時50分～11時50分 (受付10時35分～)			

※初級者クラス:初めてノルディックウォーキングを経験する方

※経験者クラス:ノルディックウォーキングの経験がある方

申込期間 10月15日(水)午前8時30分～11月14日(金) (申し込み順)

会 場 武蔵野陸上競技場 (吉祥寺北町5-11-20) 小雨決行 悪天候時中止

※中止の際は、前日午後4時までにメールまたは電話でお知らせします

講 師 健康づくり人材バンク 健康運動指導士

費 用 無料

申込方法 二次元コードまたは、電話・健康づくり支援センター窓口へ

お申し込み・お問い合わせ

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター1階

0422-51-0793

(平日午前8時30分～午後5時)