

体も脳も若返る ノルディック・ウォーキング

足・腰に負担をかけないノルディック・ウォーキングを学びませんか。

【日 時】 令和6年4月5・12・19日の金曜日
午前10時～正午（全3回）



【内 容】 裏面をご覧ください。
【会 場】 上宿公民館およびその周辺
【対 象】 市内在住の概ね60歳以上の方（全ての回に参加できる方）
【定 員】 20人
【費 用】 150円（保険代） ※自身で保険加入している場合は不要です

【持ち物】 タオル、帽子、水筒
※ノルディック・ポールは当日無料で貸出いたします。（自身のものも使用可）
※動きやすい服装、歩きやすい靴、両手が自由になるカバンでお越してください。

【講 師】 ノルディック・ウォーキング倶楽部-歩歩路 指導員

【申 込】 3月26日（火）まで（日曜・月曜、祝日を除く）の
午前9時から午後5時までに上宿公民館へ（電話可）
※申し込み多数の場合、抽選し、3月27日（水）以降全員に結果を連絡します。



《問合せ先》上宿公民館
小平市小川町 1-308
042-345-1164



裏面もご覧ください

◆スケジュール◆

| 回 | 月 日 | 学 習 内 容 | 学習方法 | 会場 |
|---|----------|----------------------------------|----------|--------------|
| 1 | 4月5日(金) | ノルディック・ウォーキングとは 歩幅測定、基本の歩き方など | 講義 実技 | ホール |
| 2 | 4月12日(金) | ポールを使って近場を歩いてみよう① | 実技 | 上宿公民館 の周辺 |
| 3 | 4月19日(金) | ポールを使って近場を歩いてみよう② | 実技 | 上宿公民館 の周辺 |

上宿公民館案内図



- 西武拝島線『東大和市駅』徒歩10分
- 都バス『小川一番』徒歩1分
- 西武バス『公会堂前』徒歩3分



詳しくは、上宿公民館にお問い合わせください！

住所：小平市小川町1-308

電話 042-345-1164