

ポールを使って 正しい姿勢で歩きますか？

健康は足から！ みんなで元気に歩きましょう。

レベルは3段階でご自身の速度を選べます。全2回の講座です

日時 7月1日(木)8日(木) 雨天顺延

午前9時30分～午前11時30分

講座名 ポールウォーキングの健康講座

場所 善福寺川緑地 集合は杉並第二小学校前広場

講師 西崎泰氏(日本ポールウォーキング協会公認コーチ)

対象 3キロ程度自力歩行ができる方

定員 20名(抽選)

参加費 200円

申込 往復ハガキに①講座名②お名前③ご住所④電話番号⑤年齢と
返信用宛名にご住所・お名前をご記入の上、下記まで郵送
または、ホームページ <https://www.koenji-kyogikai.org> より申込

6月24日(木)必着

- ポールは無料でお貸しします
- マスク着用、歩きやすい服装、リュック、靴で
- 飲み物、帽子、手袋をご持参下さい

※長寿応援対象事業

<申込・問合せ先>

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011 杉並区梅里 1-22-32 セシオン杉並

電話 03-3317-6614