25年度版
はちせいハートプラン

はちせい広報委員会　主催

裏面にもお知らせがございます

新緑の陵南公園を歩く

ノルディックウォーキング初級講座

2本のポールを持って歩く北欧生まれのエクササイズ、ノルディックウォーキングは誰でも簡単にできる運動効果の非常に高いスポーツです。運動が苦手な方、体力に自信のない方でも気軽に楽しむことが出来ます。この機会に是非挑戦してみませんか。

日　時 … **4月7日(月)　午前10時～11時30分**

会　場 … **都立陵南公園**　八王子市長房町1369番地
受付は陵南公園サービスセンター前にて行います。

講　師 … 財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
多摩地区連絡協議会　代表理事　笹渕 勝彦

費　用 … **無料**

服　装 … 動きやすい服装でご参加ください。タオル・飲み物をご持参下さい。荷物置き場の用意はありますが、両手が使えるリュックがお勧めです。

お申し込み・お問い合わせ

4月4日(金)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。

電話 042-661-4413

八王子保健生活協同組合 事務局（担当:今泉）

陵南公園までのアクセス

住所･･･ 八王子市長房町1369番地

交通･･･ JRまたは京王線「高尾」下車徒歩20分　同駅から西八王子行きバス「御陵前」徒歩5分

駐車場･･･ あり 39台(内身障者用2台)　利用時間8:30～

※駐車場スペースには限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

はちせい