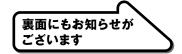


## はちせい広報委員会 主催







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

」… 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

服

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。

**© 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<u>アクセス</u>

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。

