

初秋の南浅川を歩く 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できます。この機会に是非挑戦してみませんか。

日 時 … **10月6日(月)** 午前**10時～11時30分**

雨天の場合10月10日(金)に順延

会 場 … **都立陵南公園周辺及び南浅川河川敷**

受付は陵南大橋側公園入口にて行います。

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下さい。タオル・飲み物をご持参下さい。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

10月3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。

※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:今泉)

会場までのアクセス

交通… JRまたは京王線「高尾」下車徒歩20分

バス… 高尾駅北口から西八王子行きバス「御陵前」徒歩5分

駐車場… 台数に限りがございます。

なるべく徒歩、自転車、公共交通機関をご利用ください。