

# 新緑の南浅川沿いを歩く 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** … **4月9日(木)** 午前**10時～11時30分**  
雨天の場合4月16日(木)に順延

**会 場** … **都立陵南公園周辺及び南浅川河川敷**  
受付は陵南大橋北側、陵南公園入口で行います。

**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 笹淵 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

**4月8日(水)**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。