

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できます。

この機会に是非挑戦してみませんか？

開催日時 … **4月4日(火)** 雨天により中止の場合は4月17日(月)に延期します
午前10時00分～11時30分 ※受付開始 午前9時30分

会場 … **都立 陵南公園**
陵南公園公園管理事務所前広場に集合願います

費用 … **無料** ポールも無料でレンタルします

講師 … **笹渕 勝彦氏** 財団法人日本ノルディック・ウォーク連絡協議会

服装 … **動きやすい服装、靴でご参加ください**
飲み物、タオルもご持参ください

お申し込み

2023年3月31日(金)までに八王子保健生協事務局(担当:今泉)へ
電話でお申し込みください。

お電話 **042-661-4413** (生協事務局)

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中央線「高尾」下車 徒歩20分

同駅から京王バス 京王八王子行き「御陵前」下車 徒歩5分

駐車場…駐車台数 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ので、公共の交通機関をご利用ください。

