



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9日(火)** [雨天の場合4月23日(火)に順延]
午前10時～11時30分 (受付開始 午前9時30分)

会場・・・**都立陵南公園** 八王子市長房町1369番地
受付は公園管理事務所前にて

費用・・・**無料** ポールも無料でレンタルします

講師・・・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

定員・・・**25名** 先着順

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、飲み物などが持ち歩けるリュックが
お勧めです。

お申し込み

4月8日(金)までに八王子保健生協事務局(担当:今泉)まで電話でお申し込みください。

電話 **042-661-4413** (八王子保健生活組合 事務局)

自家用車でお越しの場合はあらかじめご連絡下さい。

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 同駅からバス京王八王子行き「御陵前」下車徒歩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ので、公共の交通機関をご利用ください。

