

# ノルディック ウォーキング レッスン

2本のポールを持ったら、  
あら不思議！  
推進力で、  
ぐいぐい進む！

・二の腕等、全身シェイプアップ！  
・膝、腰への負担が軽減！  
・背筋(せすじ)がピン！



日本ノルディックウォーキング協会  
認定インストラクター  
榛葉 直(シンバ タダシ)が  
皆様をご案内いたします。

平成**30**年**7**月**16**日(月・祝)・**20**日(金)

10:00～11:30

<持ち物>: 飲み物、タオル、リュック

<服装>: ウォーキングに適した服装、

<参加費>: 両日 ¥500(税込) 外履きシューズ、帽子

※ポールは無料でレンタルできます

<定員>: 各20名(先着順)

申込  
受付  
中

日野市市民の森ふれあいホール

TEL 042-584-2555

# ノルディックウォーキングにご参加の皆様へ

＜参加料＞ ¥500(税込) ※ポールは無料でレンタルできます。

＜対象＞16歳以上

＜持ち物＞両手の空リュック等、飲み物、タオル、帽子(必要な方)、薄手の手袋(必要な方)

＜服装＞ウォーキングに適した動きやすい服装、外履きシューズ、

＜内容＞基本動作、ポールの使い方、周辺ウォーキング  
※ふれあいホール近くの公園周辺を中心として、今後は活動範囲を広げることも検討しています。

＜集合＞9:50にふれあいホール1階受付前

※万が一、中止となる場合は、こちらからご連絡いたします。

お問い合わせは、受付窓口または042-584-2555まで。

## ＜今後の予定＞

・ 9月・・・2回

・ 10月・・・3回

※10月27日・28日はウォーキングフェスタin日野

※ 日程については、都合により変更することもございますので、館内掲示物・チラシ・HP等でご確認ください。