

# 「ノルディック・ウォーク」で 元気をつくろう

誰にでもできる無理のないスポーツ、すべての人に有益です  
リハビリ、介護予防、ダイエット、そして姿勢矯正にいかがでしょうか

日時

平成**27**年**3**月**8**日(日) 8時**30**分～受付  
9時開始～正午ごろ

会場

今立体育センター

参加費 無料

講師

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 四谷憲夫氏

講演 30分  
実技 1時間**30**分  
意見交換など **30**分

**\*ポールはこちらで用意します**

☆申込は電話でOKです。

※当日参加も可能ですが、ポールの準備がありますのでなるべく事前に申し込み下さい。

☆室内用シューズをご用意ください。

申込・問合せは、こちらまで  
今立体育センター内  
今立総合型スポーツクラブ(いまスポ)  
Tel. 43-1587  
午前9時～午後10時まで  
(月曜日の休館日は午後6時まで)

