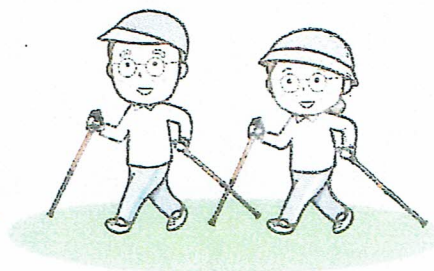


めじろ台ノルディックウォーキング教室

10月～12月開催日程

2本のポールを使って姿勢よく
着々しく歩く、それがノルディック
ウォーキングです。

初めての方、足腰に不安がある方、
是非ご参加ください



日時

10月23日 (土)

10時～11時30分

11月27日 (土)

10時～11時30分

12月25日 (土)

10時～11時30分

※雨天中止

※8月は熱中症対策でお休みです

※開催日に緊急事態宣言が発令されている場合は中止致します

場所

めじろ台万葉公園運動場

初めての方、足・腰に不安のある方大歓迎

※事前申し込み不要

用意する物： 運動しやすい服装・靴 タオル 飲み物

参加費： 無料(ポールもお貸しします)

指導員： 木野田典保 笹淵勝彦

問い合わせ 木野田典保

tel 090-3810-2269

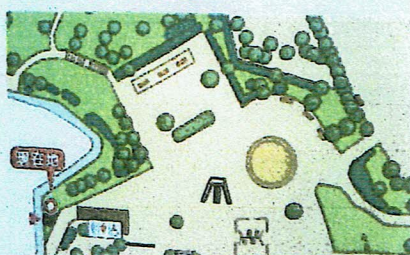
共催：めじろ台まちづくり協議会

高齢者安心相談センターめじろ

NPO 法人ヒューマンサポートネット

ゆうゆう散歩サロン Phits (めじろ台駅前)

まんようこうえん
万葉公園



運動場