

春の健康ポールウォーキング

暖かくなりました!今年もポールウォーキングの講座を行います。春を楽しみながらポールウォーキングをしませんか。姿勢も良くなり、普通のウォーキングより効果が2~3割高まります。年齢問わずどなたでも楽しめます。



講師：日本ポールウォーキング協会 マスターコーチ 酒井尚美先生

5月11日・18日・25日(木・全3回)

9時30分~11時30分

定員：20名(定員になり次第締め切り)

参加費：3回で400円

持ち物：ポール(お持ちの方)、飲み物、汗拭きタオル、
両手が空く身軽な恰好

*ポールをお持ちでない方には貸出いたします

申込：4/1より上郷地区センターに電話または受付にて

上郷地区センター

TEL:892-8000 〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

<http://www.sakaekunosisetu.com/kamigo>

*駐車場の確保はできません、公共交通機関をご利用ください



安全・安心のまちづくり
さかえ区セーフコミュニティ推進
SAFE
COMMUNITY