

上郷地区センター・野七里地域ケアフラザ共催

春の健康



ポールウォーキング

お待たせしました!!

今年もポールウォーキングの講座を行います。

姿勢改善・筋力増進で転倒防止に効果がありしっかり歩く事で脂肪を燃焼しダイエット効果も期待できます!!

年齢問わずどなたでもご参加できます。

日時 : 5月16日・23日・30日・6月6日(水・全4回)
13:00~14:30

場所 : 5/16・30 上郷地区センター
5/23・6/6 野七里地域ケアフラザ



講師 : 日本ポールウォーキング協会マスターコーチ フロ 酒井尚美先生

定員 : 20名(定員になり次第締切)

参加費 : 4回で400円

持ち物 : ポール(お持ちの方)・飲み物・汗拭きタオル
両手が空く身軽な格好

ポールをお持ちで無い方には貸出いたします。

申込 : 上郷地区センターまでお電話または受付にて

4/11(水)より受付開始!! TEL : 892-8000