

# ノルディックウォーキング 体験講座

2本のポール（ストック）を使って体に負荷をかけることなく歩きながら、健康増進からリハビリ、フィットネス、ダイエットとして活用されている人気のフィットネスエクササイズです。通勤や散歩に取り入れてみてはいかがでしょうか！

**2019年3月2日（土） 13:30～15:00**



- 募集 : 一般 10人
- 参加費 : 500円（傷害保険料込）
- 持物 : 飲物、タオル、ウォーキングシューズ  
動きやすい服装、ポール（ポールをお持ちでない方には500円で貸出します）
- 講師 : 全日本ノルディック・ウォーク連盟認定講師
- 受付 : 2月11日（月）～電話または窓口

問合せ : 浜小学校コミュニティハウス  
〒235-0019 横浜市磯子区磯子台23-1  
電話・FAX 758-2540（休館 火・金）