

無理なく楽しい
歩行から健康を！



秋のじゅんさい池にでかけよう
やってみよう

ノルディック・ウォーク

全2回
(荒天予備日12/10)
1回目 館内実技
2回目 館外実技

11/26・12/3

水

14:00~15:30

全世代に人気のポールを使った全身運動を
基礎からやさしくていねいに学びます

受講費 1000円

(保険・ポールレンタル・ドリンク代込)

ポール購入相談も可能

2回目のスペシャル企画



外に出て秋のじゅんさい池まで散策
緑地に隣接する地元のおしゃれな人気カフェ
「+HERB flower and cafe」に立ち寄ります

受講費にハーブティーまたは数種から選べる
ソフトドリンク代を含んでいます
※営業日外の貸し切りの為、当日の生花販売はありません。

講師

田村秀人 その他1名

全日本ルディック・ウォーク連盟指導部技術委員
千葉県ノルディック・ウォーク連盟理事長
WINS代表



☎047-373-8175

詳細お問い合わせはお気軽に西部公民館まで！