

ノルディックウォーキング参加者募集

主催：指定管理者 中部ビル保善株式

11/6(日)開催 小雨決行

●参加費 300 円

・定員 15 名

(開講人数 5 名～)

・4 k m 程度歩ける方

●当日持ち物

・タオル

・水筒

・ポール

※お持ちでない方には

無料で貸し出し

講師 相場 肇美 さん



当日の流れ

9:30 座学、体操

10:30 ウォーキング

11:20 クールダウン～終了

申し込み締め切り 10/27 日

雨天の場合は室内にて講習となります。室内靴持参

浜松市春野福祉センター 浜松市天竜区春野町宮川 1 3 3 0

お申込み・問い合わせ 電話 0 5 3 - 9 8 9 - 1 1 2 9