



春から! 始めよう

ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングとは
からだ全体の筋肉を動かすフィットネスウォーキングです
年齢性別にかかわらず 簡単に始められます!

○日 程 4/10・4/17・4/24 (日) 10:00 ~12:00 頃

※小雨決行 雨天の場合は集会室で運動を行います。

○場 所 旭町公民館 **集会室** (中央 1-23-8 くるる1階)

○参加費 1000 円 (道具レンタル代・保険代) ※参加費は初回にお支払いください。

○対 象 16 歳以上の蕨市在住・在勤・在学者

※しっかり歩ける方 (心臓疾患がある方・歩行に不安のある方はご遠慮ください)

○定 員 15 名 (抽選)

○持ち物 運動しやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・マスク・カッパ ※道具レンタル有

○講 師 岡村 増美 さん (健康運動指導士・ノルディックウォーキングインストラクター)

○受 付 3/2 (水) ~ 3/16 (水) 20 時 抽選受付

3/25 (金) 頃に抽選結果をお手紙で通知します。

裏面も
ご覧ください

※マスクの着用をお願いします。発熱・風邪症状のある場合は欠席してください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。

ご了承の上お申し込みください。

主催：蕨市立旭町公民館 中央 1-23-8 ☎048-432-4053

きりとり

抽選申込書 春から! 始めよう ノルディックウォーキング

No. _____

ふりがな

お名前 _____

性別 男・女

年齢 _____

才 _____

電話番号 _____

住所 マンション名・部屋番号まで _____

歩行に問題はありませぬ。 ※ご確認の上、 にチェックをお願いします。

講座の注意事項

- マスクの着用をお願いします。
- 発熱、風邪症状のある場合は欠席してください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては急遽中止、または変更になる場合がございます。ご了承の上お申し込みください。
- 駐車場はございません。駐輪場は有料です。
- 講座の終了時間は前後する場合があります。
- 講座中に資料として写真撮影を行いますのでご了承ください。