

# ノルディックウォーキング



# 体験会

公民館講座よりクラブ立ち上げ準備中!

年齢性別にかかわらず 簡単に始められるウォーキングを体験しませんか?



9/18 (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 道具レンタルの場合 500円 / 道具をお持ちの場合 300円

※参加費には保険代が含まれます。参加費は講座当日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)

○持ち物 運動しやすい服装・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 8/2 (火) ~ 定員に達し次第終了 ○定 員 10名 (先着順)

※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。

裏面も  
ご覧ください

主催：蕨市立旭町公民館 中央1-23-8 ☎048-432-4053

申込書 ノルディックウォーキング体験会

きりとり

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

※市外の方で市内在勤の方  
勤務地：蕨市 \_\_\_\_\_ 町

歩行に問題はありません。 ※ にチェック 道具 (レンタル・持参) ※どちらかに○

## 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。
- 館報や広報誌に掲載する資料として写真撮影を行いますのでご了承ください。