ポールを使った全身運動

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　11／21・11／28・12／5（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　10／2（土）～ 10／16（土）20 時　抽選受付
10／30（土）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　秋冬の蕨を歩く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＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

講座の注意事項

・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。