

ノルディック

ウォーキング教室

負担は軽く、効果は高く。2本のポールを使います。
全身を使う新しいスタイルのウォーキングです。
秋風を吸い込みながら気持ちよく歩いてみませんか？

【開催日】 ①10/10(金) ③10/17(金)
 ②11/7(金) ④11/14(金)

【時 間】 13:30～15:00 雨天の場合は13:30～14:30
屋内又は屋根の下で実施します

【参加費】 800円（全4回）

【定 員】 10名

【申込締切】 9月26日（金）



- * 申込は、別紙の申込用紙に必要事項を記入し、FAX・郵送・持ち込みのいずれかで 下記連絡先までお申し込み下さい。
- * 準備物：飲み物、運動靴、動きやすい服装
- * ポールは貸出予定です（数に限りがありますので、お持ちの方はご持参ください）
- * 詳しくは、お問い合わせ下さい。

【連絡先】

〒679-5165 たつの市新宮町光都1丁目7番1号

兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンター

ふれあいスポーツ交流館

TEL : 0791-58-1313 FAX : 0791-58-1323

ホームページ



