



ひざ・腰の負担を少なく  
花島公園を  
楽しく歩きましょう。

# ノルディックウォーキング体験会



日時

10月7日(日) 10:00~12:00

雨天中止



対象

- ・ノルディックウォーキングにご興味のある方
- ・長い時間歩けるようになりたい方



申込方法

花島コミュニティーセンター窓口、または  
お電話にてお申込みください



参加費

無料

※ ポールのレンタルをご希望の方は、レンタル代金540円を別途  
申し受けます。  
なお、レンタルには限りがありますのでご注意ください。



募集定員

先着10名 (身長140cm以上の方)



集合場所

花島公園センター 玄関ロビー



●講師 金子 直美

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

健康運動指導士

スポーツクラブN A S 稲毛海岸インストラクター

