



楽しく歩こう！ ポールウォーキング教室 ～初心者でも楽しめる健康習慣～



全身を使った運動であり、健康維持や体力向上に効果的です！

自然の中で楽しく歩くことで、心身ともにリフレッシュしましょう！

10月27日(月)

10:00～12:00 受付 9:45～

- あげお富士住建ホール 1F 101 多目的室集合 ➡芝川沿いを歩きます
- 室内用シューズ・歩きやすい服装・ウォーキングシューズ(外履き)
・タオル・飲み物・手荷物はウエストポーチやリュック



ポールウォーキングとは…

専用の2本のポール(杖)を使って歩く運動で、全身運動やバランスの向上に効果的なスポーツです

参加無料
募集25人
多数抽選

指導者:上尾市スポーツ推進委員連絡協議会
会長 萩原康彦

撮影場所:戸崎公園



【お申込み・お問合せ】 上尾公民館 〒362-0017 上尾市二ツ宮 750 番地(あげお富士住建ホール内)

☎048-775-0185 [mail] s723000@city.ageo.lg.jp

【応募方法】 往復はがきまたはメールで 10月15日(水)必着です。



←応募は
こちらから