

# 2本のポールを持って、体操や歩くだけで手軽に全身運動 武蔵野中央公園でノルディックウォーク



会場アクセス

JR三鷹・吉祥寺から

柳沢駅行きバス

武蔵野中央公園下車



## 武蔵野市いきいきサロンは楽しく健康になる集いの場 健康ウォークサロン八幡町

正しい歩き方を学んで健康歩行“歩かなければ歩けなくなる”



- ◆ 参加費 ¥ 400 / 回 (レンタルポール・茶菓子代・傷害保険料込)
- ◆ おおむね65歳以上の方 登録定員制
- ◆ 毎週金曜日10時～12時 (祝日除く)
- ◆ 集合会場 都営八幡町四丁目アパート集会室 (八幡町交番裏)  
住所 武蔵野市八幡町4丁目1-4  
ノルディックウォーク練習：都立武蔵野中央公園等
- ◆ 講師 (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部  
健康運動指導士

◆ 協力: ニチイキッズ武蔵野やはた保育園

運営団体 スマートヘルスプロジェクト

電話

090-2416-5484

時間

午前9時30分～午後16時30分  
留守電・ショートメール対応



足腰げんき  
いきいき元気

運動ボランティア募集中(元気な方:年齢問わず) 月1回から