

# はじめよう～体力アップ・フレイル予防～



体験  
受付中



雨天  
中止

## 水中ポールウォーキング

時間:14時30分～15時30分

開催日:

12/18.1/29.2/19.3/19

参加費: ¥3,000円/回ポール含  
(定員制)

会場:

井上レディースクリニック2階プール  
(水温32℃) 最寄り駅西立川駅

担当: JNWL水中ポール専門講師  
大方孝WLM

予約: 090-1468-8896

(9時～17時) 開催10日前まで

## メディカルノルディックウォーキング

(膝痛・股関節症の方おすすめ)

時間: 10時30分～11時45分

開催: (日程要確認)

①毎月第1・第3土曜日

国営昭和記念公園あけぼの口  
無料エリア (最寄り駅立川駅)

②毎月第2・第4・第5土曜日

都立井の頭恩賜公園

野外ステージ前

(最寄り駅吉祥寺駅)

参加費: ¥1,100円/回

レンタルポール¥550/回

担当: 中島輝明WLM・内山朱実

予約: 090-3530-8899

(9時～17時) 開催2日前まで



ご継続ご希望の皆様

入会年会費:1,100円 (傷害保険料含)

水中ポール・ノルディックウォーキングとも参加可能。

(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認nordicwalkステーション

(一社) スマートヘルスプロジェクト

主催:骨と関節がげんきになる会 (高齢者と関節疾患の方おすすめ)

協力:(有)アクアヘルスコミュニケーションズ