

武蔵野市いきいきサロン

“歩かなければ歩けなくなる”



発熱のある方の
入場はご遠慮願います



入場の際は
消毒をお願いします

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
交番うら



いきいきサロン体験会 10月7日(金)①10時②11時
体力測定付き(握力・脚の筋力) 参加費:無料 要予約

「ノルディックポールを持って、体操や歩くだけで手軽に全身運動」

健康ウォークサロン八幡町

10月14日よりオープン

- ◆ 参加費 ¥ 500 / 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 登録者定員制
- ◆ 毎週金曜日10時~12時 (祝日除く)
- ◆ 会場 都営八幡町四丁目アパート集会室
(八幡町交差点交番裏すぐ)
- 住所 武蔵野市八幡町4丁目1-4
- ◆ 健康指導 全日本ノルディック・ウォーク連盟講師
健康運動指導士

運営団体 スマートヘルスプロジェクト

健康づくりで
活力アップ!

☎代表
渡辺

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