武蔵野市いきいきサロン





"歩かなければ歩けなくなる"



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

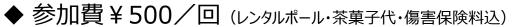


いきいきサロン体験会 10月7日(金)①10時②11時 体力測定付き(握力・脚の筋力) 参加費:無料 要予約

「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



- ◆ 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 へへへ へん

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