



立川市子ども未来センターコミュニティプログラム

～みんなで健康～

ノルディックウォークで歩こう講座



はじめて大歓迎

開催:5月1日(月) 6月11日(日) 7月15日(土)
8月27日(日) 9月17日(日)

会場:子ども未来センター1階芝生エリア JR立川駅よりリスルホール隣

時間:10時15分～11時30分 受付10時 雨天中止

対象:一般・高齢者・小学生・親子(保護者と未就学児)

定員:20名(申込順) 運動できる方どなたでも

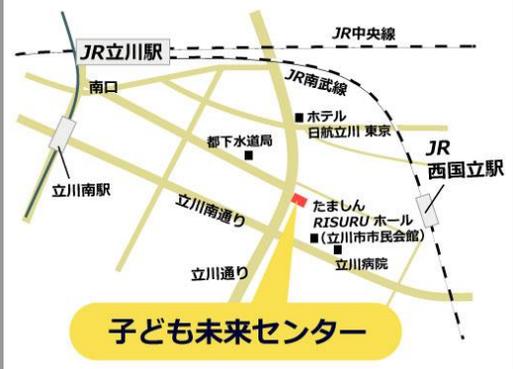
参加費:500円(当日おつり銭のないようご持参) ※未就学児と小学生は無料

レンタルポール料:500円(小学生・一般・高齢者必要)

持ち物:運動できる服と靴 水分補給飲料 ウエストポーチおすすめ

指導:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師

主催:エンジョイノルディックウォーククラブTOKYO
お問合せ・予約:☎090-1468-8896(9時～17時)
(ショートメール・留守電対応)
Mail:kotomi.o@mbr.nifty.com



子ども未来センター