



22年度版  
はちせいハートプラン

紅葉の陵南公園を歩く

裏面にもお知らせが  
ございます

# ノルディックウォーキング 初級講座

2本のポールを持って歩くエクササイズ、ノルディックウォーキングが大好評につきはちせいハートプランに再び登場です。運動が苦手な方、体力に自信のない方でも気軽に楽しめるスポーツです。

この機会に是非挑戦してみませんか？

**開催日時**・・・**10月18日(火)** 雨天中止の場合11月1日(火)に延期  
午前10時～11時30分 ※9時30分から受付開始

**会場**・・・**都立陵南公園**  
陵南公園公園管理事務所前広場に集合願います

**費用**・・・**無料** ポールも無料でレンタルします

**服装**・・・動きやすい服装、運動靴でご参加ください  
飲み物、タオルもご持参ください

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止となることがあります。ご容赦下さい。

2022年10月13日(木)までに  
八王子保健生協事務局へ  
電話でお申し込みください。



☎ 042-661-4413 (生協事務局 今泉)

