

# 紅葉の陵南公園を歩く 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北欧生まれのエクササイズ、ノルディックウォーキングは誰でも簡単にできる運動効果の非常に高いスポーツです。運動が苦手な方、体力に自信のない方でも気軽に楽しむことができます。

この機会に是非挑戦してみませんか？

**開催日時**・・・**10月27日(金)** 雨天により中止の場合は10月30日(月)に延期します  
午前10時～11時30分 受付開始 午前9時30分

**会場**・・・**都立 陵南公園**  
陵南公園公園管理事務所前広場にて受付

**費用**・・・**無料** ポールも無料でレンタルします

**講師**・・・講師 財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟  
多摩地区連絡協議会 代表理事 笹渕 勝彦

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

## お申し込み

10月24日(火)までに八王子保健生協事務局(担当:今泉)まで  
電話でお申し込みください。

**電話** **042-661-4413**(生協事務局)

## 陵南公園までのアクセス

住所・・・八王子市長房町1369番地

交通・・・JR中央線「高尾」下車 徒歩20分

同駅から京王バス 京王八王子行き「御陵前」下車 徒歩5分

駐車場・・・駐車台数 39台(内身障者用2台) 利用時間8:30～

※駐車場スペースには限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。

