

初秋の陵南公園を歩く 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？

日 時 … **10月29日(火)** 午前**10時～11時30分**

会 場 … **都立陵南公園** 八王子市長房町1369番地
受付は公園管理事務所前です

費 用 … **無料**(ポールも無料でレンタルします)

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

定 員 … 25名 先着順

服 装 … 動きやすい服装・靴でご参加ください。タオル・飲み物をご持参下さい。荷物置き場はありますが、飲み物など持ち歩けるリュックがお勧めです。

お申し込み・お問い合わせ

10月28日(月)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:今泉)

自家用車でお越しの場合はあらかじめご連絡下さい。

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 同駅からバス京王八王子行き「御陵前」下車徒歩5分

駐車場… あり 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。公共交通機関をご利用ください。