

「ノルディックウォーキング」 を体験しよう！

- 日時：平成31年5月29日(水) 雨天・小雨も中止
9:00~10:00 (8:45から受付)
- 場所：青葉台公園 (噴水広場前集合)
- 講師：塩味病院 整形外科専門医
澤本 裕明先生
- 内容：膝や腰に不安がある方でも体力づくりや歩きの質を高める
ために効果的なノルディックウォーキングの体験会です。
- 対象：おおむね65歳以上の朝霞市民
(特にひざや腰に不安のある方)
- 参加費：無料
- 申込み：5月28日(火)迄に電話またはFAXにて受付
☎ 0120-247-355
FAX 048-465-5845
- 定員：20名先着順 (定員になり次第締切)

(注意)

当日は荷物置き場がありません。
貴重品など自己管理になりますので
荷物は最小限でお願いいたします。



お問合せ 〒351-0023 朝霞市溝沼3-2-26

地域包括支援センター モーニングパーク