

健康長寿・認知症予防・転倒予防に効果的 今話題のウォーキング！！

ノルディックウォーキング(体験会)

にトライしませんか？

♪ 日程 (3日間) JNWA・JNFA・NPWA 所属インストラクターが丁寧に指導します。

初めての方・レベルアップを図りたい方大歓迎です。

日程	月	日	曜日	時間	内容
1日目	4月	19日 15日	火 金	9時30分～12時	概要説明(DVD 併用)・実技指導・質疑
2日目	4月	26日	火	9時30分～12時	実技指導・質疑
3日目	5月	11日	水	9時45分～12時	青葉ノルディックウォーキングクラブで実践指導

- ★3日間 運動を行いますので、運動できる服装・靴で参加願います。
- ★雨天時 講習内容を一部変更致します。(雨天時でも屋内で運動は致します)

♪ 場所：横浜市山内地区センター (☎:045-901-8010)

所在地 下記図 参照願います。

- ・東急田園都市線・市営地下鉄「あざみ野駅」歩3分
(駐車場は有りません。周辺に有料駐車場有)

♪ 募集人員： 20名

♪ 参加費：1,000円 (全3回分・含傷害保険料・専用ポールレンタル料)
・参加費は参加初日にご持参願います

♪ 申込み：受付開始 3月11日(金) 10時より 先着順
山内地区センター (☎ :045-901-8010)

♪ 主催：横浜市山内地区センター

♪ 共催：横浜北ノルディックウォーキング振興会(YNWS)

