

ノルディックウォーキング 体験会参加メンバー募集



体験開催日 ; 12月5日
13:30~15:30

開催場所 ; 桜木公民館『レクホール』
※参加希望の方は、下記（中西まで）
連絡願います。
※レンタルポール用意しています。

健康寿命延伸

今までの
生活環境を
続ける

行きたいときに
好きなところに
行ける生活

ノルディックウォーキング

2本のポールで安心・安全な歩行
姿勢改善 歩幅を広げる
通常歩行の1.2倍の運動量



連絡先

チーム名 : 三橋SHLノルディックウォーキングチーム

指導者 ; 中西 浩幸 (全日本ノルディックウォーク連盟)

TEL ; 080-8899-6304 FAX ; 048-641-2750

ホームページ : <http://mihashi-shl.main.jp/>