

東久留米市主催 ・ スポーツ推進委員会主管

フィットネス ウォーキング

第6回

10/12(土)

12:30~受付 13:00~開始
東久留米市スポーツセンター他
16時終了予定 定員60名
雨天(室内にて)決行!

参加費無料!

今回は、ノルディックウォーキングの
紹介もあります。

参加者全員に特製マフラータオルを
プレゼント!

H.F. Walking

ただ歩いているだけではもったいない!
最大限の効果を引き出すウォーキング

◆講師◆ 福田 清子 氏

東久留米市スポーツセンター館長
(株式会社 東京ドームスポーツ)
健康運動指導士
日本スポーツ協会公認スポーツコーチ
日本ノルディックウォーキング協会公認
インストラクター

運動ができる
服装で!



- ・ 申込締切 令和元年10月10日(木)正午まで。
- ・ 申込方法 電話、FAX(042-470-7811)、生涯学習課窓口のいずれかの方法で申込みください。
- ・ 参加対象 市内在住・在勤・在学で健康な方
(ニュースポーツデースタンプカードをお持ちの方も参加可能)
- ・ 持ちもの 室内履き(運動ができる靴)、飲み物
- ・ 問合せ先 東久留米市役所6階 生涯学習課

☎042-470-7784