

戸吹健康プログラム



# ノルディックウォーキング & ケアストレッチ



毎月第1土曜開催！  
お気軽に全身運動  
始めませんか？

- 開催日：3月7日（土）9：00～10：15
- 会場：戸吹スポーツ公園 原っぱ広場  
★雨天時、真夏と真冬は屋内で実施します★
- 対象：18歳以上
- 参加費：500円（保険代含む）ポールは100円でレンタルあり
- 定員：各日 15名
- 申込方法：公園事務所までお電話でお問合せください。

初めての方でもインストラクターが丁寧に指導いたします！

お問合せ：戸吹スポーツ公園 ☎ 042-691-2288 FAX 042-696-3320