

ノルディック・ウォーク実践講座

～全身の運動効果の高いノルディック・ウォークについて学びましょう。ストレッチやウォーキングの体験もあります。～



○開催日時: **令和3年1月21日,28日**
午後1時30分～午後3時00分 全2回木曜日

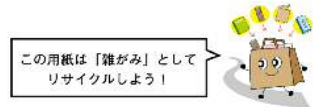
○対象・定員: **60歳以上 20人(先着順)**

○受付・申込: **ただいま、講座募集中です。**引佐協働センター窓口、電話又はFAXでお申込みください。定員にない次第締め切ります。

○会場: **引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール**

○講師: **浜松北地域まちづくり協議会
ノルディック・ウォーク認定指導員さん**

○費用: **無料**



○持ち物: **マスク・フェスタオル・運動靴・筆記用具・水分補給用飲み物**
※動きやすい服装で、お越してください。
※ノルディックポールのない方は、当日お貸しします。



申込・問合せ先

浜松市引佐協働センター
電話:542-1112 8時30分～17時15分
FAX:542-3319 (土日・休日を除く)

※講座風景の写真を市の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。ご了承の上、お申込みください。

受講申込書(月 日)		キリトリ		○申込人数			/ 20
講座名	ふりがな氏名	性別	住所		電話		年齢
ノルディック・ウォーク実践講座		男・女	〒		固定電話		
					携帯電話		
受付方法	窓口・電話・FAX→	プログラム配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要	費用無料