

ノルディックウォーキング講習会

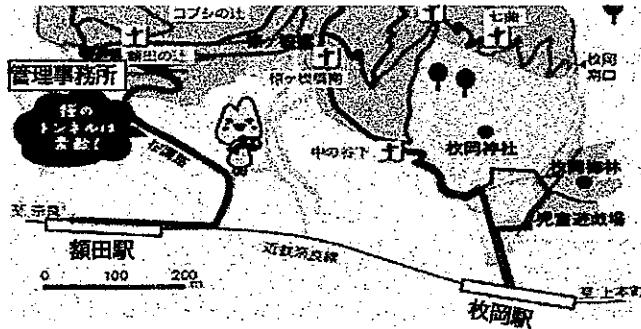
コロナ禍、運動不足になっていませんか
適度な運動で免疫力アップ

誰でも無理なく始められる

日時 令和3年11月14日(日)
場所 府営枚岡公園
受講料 1,000円
別途ポールレンタル料500円
締め切り 10月末
定員 午前の部15名(経験者)
午後の部15名(初めての人)
各2時間程の講習
講師 日本ノルディックフィットネス協会
岡本 猛

ノルディックウォーキング

北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。手軽さと、腕も使った全身運動効果の高いウォーキングとして日本だけでなく世界中で人気を集めています。



往復はがきで申し込み

行事名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号、以上を明記して下記の申込み先へ

応募・問い合わせ先

主催

〒579-8003 東大阪市日下町 3-1-7
日下リージョンセンター企画運営委員会
Tel 072-986-9293

共催

〒579-8032 東大阪市東豊浦町 12-12
枚岡公園管理事務所
Tel 072-981-2516