

いい天気！ そんなときは 外で運動！



センターの屋外施設で
スポーツ体験のチャンス！

毎日の運動習慣におすすめ！

ア ウ ト ド ア



ノルディック・ウォーキング

屋内外で楽しめるノルディック・ウォーキング
にこにこペースで気持ちよく、自然を感じながら
一緒に楽しみましょう

※介護者の参加はお問い合わせください。

アウトドア

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
ノルディック・ウォーキング	障害児者 ※介護者	各24名 (申込制)	運動場 ※雨天中止	3回 4/25(日) 9/7(火) 11/9(火)	13:30～15:30

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

電話番号

FAX