

# ノルディック・ウォーク体験会

◎ポールを使ったウォーキングは  
ドクターがお勧めしている新しい健康法です！

背筋が伸びて  
安定する

上半身を使って  
運動量アップ

膝・腰への  
負担が減る

- ◇日 時；3月 11日（土）  
4月 8日（土）  
5月 13日（土）  
6月 10日（土）

午後1時30分～3時(受付開始 午後1時から)

- ◇会 場；東武百貨店船橋店  
8階屋上スカイガーデン
- ◇参加費；1,000円(ポール・保険代含む)
- ◇定 員；30名(事前申込 開催日1カ月前受付開始)
- ◇コーチ；佐藤 ヒロ子(全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導員)
- ◇持 ち 物；運動のできる服装、飲み物、帽子  
ナップザック(両手が自由になるよう) 等



- ◇ 申込方法；電話またはFAX・メールにてお申し込みください。

《申込先》主催 NPO 法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ

TEL/FAX：047-438-8818 Eメール：[npofws@yahoo.co.jp](mailto:npofws@yahoo.co.jp)

共催 (株)東武百貨店船橋店地下1階5番地 健康・介護用品売り場

TEL：047-425-6889(直通) 受付時間：午前10時～午後7時30分