第36回八王子市民スポーツ レクリエーション大会

浅川河川敷広場ノルディック・ウオーキング

・初心者コース
・４ｋｍコース
・７ｋｍコース

・体験コース（無料）
・参加費：500円
・貸出ポール：500円

用意するもの：運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物（水分補給）・保険証
リュックサックをお勧めします

申込み方法：氏名・性別・年齢・希望コース・貸出ポール必要又は不必要・電話番号を記載の上、fax・メールまたは、はがきでお申込みください

申込み締め切り：5月10日（水）

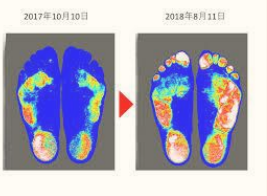
郵送先：〒193-0832　八王子市散田町２－37－２　八王子市レクリエーション協会
fax　042－673－3883　メール　hachireku@fine.ocn.ne.jp

問合せ先：　八王子市レクリエーション協会　050-3085-7666又は042－673－4044

主催：八王子市・八王子市教育委員会
主管：八王子市レクリエーション協会・（一財）全日本ノルディック・ウオーク連盟多摩地区連絡協議会

同時開催：（一財）全日本ノルディック・ウオーク連盟多摩地区連絡協議会
寝たきり防止応援隊

あなたの歩き方大丈夫？



転倒リスクが解る！
協力：早稲田大学

筋力
速度
バランスの能力

当日
何かが？