



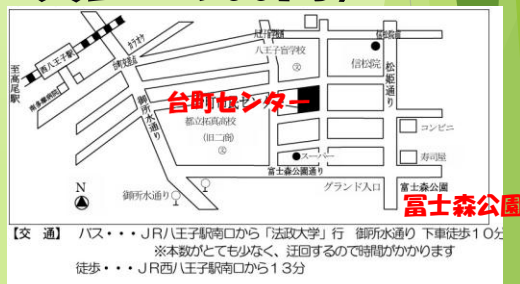
全員が初心者からスタート
優しい指導員と仲間と一緒に歩きます
音楽に乗り楽しく体をほぐす

運動が苦手な方 疲れやすい方 体力に
自信のない方 一緒に歩きませんか



https://www.photolibrary.jp/img542/199814_5241568.html

- ▶ 日時：10月1日（木曜日）10:00～11:30
- ▶ 集合：台町市民センター（富士森公園周辺）
- ▶ 費用：無料（ポール貸出：500円）



主催：高齢者あんしん相談センター大横
指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会、
協力：いきいき富士森 磯部剛久
問合：大横 ：鈴木・・まとめ：磯部・・
次回予告：10月22日（木曜日）第2/4木曜日1000～開催
参加費300円 ポール代500円 主催いきいき富士森



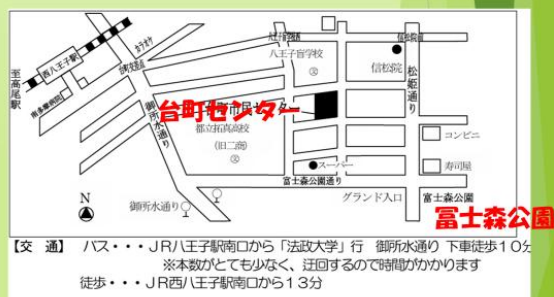
全員が初心者からスタート
優しい指導員と仲間と一緒に体操
音楽に乗り楽しく体をほぐす



運動が苦手な方 疲れやすい方 体力に自信のない方
フレイルの方 一緒に歩きませんか

https://www.photolibrary.jp/img342/199814_5241568.html

- ▶ 日時：10月22日（木曜日）10:00～11:30
- ▶ 集合：台町市民センター（富士森公園周辺）
- ▶ 費用：300円（ポール貸出：500円）



主催：いきいき富士森
協力：高齢者あんしん相談センター大横
指導：全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会、
問合：いきいき富士森 磯部剛久
次回予告：11月12日（木曜日）第2/4木曜日1000～開催）
参加費300円 ポール代500円 主催いきいき富士森

