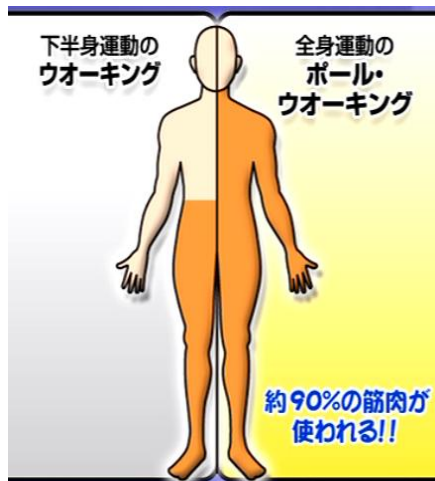


# いつまでも自分の足で歩きたい！ それには2本のポールがいろいろいい！

2本のポールで歩くシニア向けクラスご案内

**体験者の声：姿勢が良くなった。脚・腰が楽！ 楽しい。体が軽くなって気持ちいい。**



日程

12月16日(月) ・ 1月20日(月) ・ 2月17日(月)

会場

各回 午後1時～2時半 (受付開始 12時30分 )  
法典公民館 見学も大歓迎です。

費用

体験参加の場合 1回 1000円 ※どちらでも参加できます  
回数券購入の場合 5枚綴 4000円

※ ポールレンタルの場合別途300円

ポール準備の都合上、予め連絡をお願いします。

持ち物

運動のできる服装・靴・帽子・飲み物・ナップサック(両手自由になるよう)

◇協力 はま整骨院

この事業の一部は船橋市市民公益活動として支援を受けています。

問い合わせ先

NPO法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ

273-0048 船橋市丸山I-50-4

☎ 047-438-8818