

ノルディック ウォーキング体験教室



日 時 : 3月21日(土) 午前10時~正午

場 所 : 高麗公民館 大集会室及び公民館周辺
※雨の場合は、室内でできる運動を行います。

参加費 : 無料

対 象 : 成人

持ち物 : 動きやすい服装、歩きやすい靴、飲み物

人 数 : 10名(申し込み順)

講 師 : 西原隆一さん〔 障がい者スポーツ文化センター
横浜ラポール スポーツ指導員 〕

申込み : 3月5日(木)から3月18日(水)までに
高麗公民館へお申し込みください(日曜を除く)。

問い合わせ : 高麗公民館 ☎042-989-2381