ポールウォーキング

専用ポールを使って歩く、新しいウォーキング

◇開催日：令和8年6月20日(土) 午前10時～11時30分

◇会　場：新磯公民館２階大会議室及び公民館周辺

◇定　員：20名　◇参加費：無 料

◇運動の出来る服装・ウォーキングの靴

◇持ち物：タオル・飲み物・専用ポール

（専用ポールの無い方は貸出し有り＊申込み時に）

◇指　導：日本ノルディックウォーキング協会 インストラクター 宮崎 恵美子 氏

◇申込み：5月15日(金)から6月18日(木)までに公民館へ

主　催：新磯地区健康づくり普及員協議会

共　催：新磯公民館　046－256－1900