

# らくらくウォーキング教室

生涯歩き続けるためのワンポイントレッスン

- 日時:10/7~11/11の毎週木曜開催
- 時間:10:00~11:00
- 場所:豊川公園内(陸上競技場前集合)
- 参加料:全6回2,640円(初回までにお支払い)
- 担当:杉浦雅之(ノルディックウォーキングJNFA公式指導員)
- 申込み先:総合体育館(0533-86-5175)
- 申込期間:9/4(土)~10/6(水)
- 注意事項:雨天の場合は順延となります。



＜レッスンポイント＞  
元気に動けるからだ作りで、  
股関節、肩甲骨の柔軟性  
を高めるレッスンになります！