

座間市社協福祉まつり参加

ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 (ZNW)

活動の展示とポールウォーキング紹介と体験会



ポールウォーキング

座間市「ざまりん」

ポール歩きで健康寿命を伸ばそう！

足腰弥腰の衰えや不安を感じている方や、一本杖で歩かれている方にもお勧めします！

ポールウォーキングの効用等の紹介展示説明と実際に専用ポールを使っての体験を専用コーチが指導します！

日 時	場 所
令和元年9月16日(月・祝) 10:00~14:30	座間市役所とハーモニーホールの中の「ふれあい広場」展示ブース ※当日は駐車場は、市役所地下駐車場、サニープレイス駐車場は使用できませんのご注意ください。

- 体験される方は、日本ポールウォーキング協会コーチが丁寧に指導します。
- 体験される方は、普段の慣れた靴、服装で十分です。
- 専用ポールは、お貸しします。

●参加団体：ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会 (ZNW)
HP : <http://www.zama-nw.info/>
問合せ先: 電話: 090-2624-7868
E-mail: jimu@zama-nw.info

※私共は、谷戸山公園、芹沢公園で定例会を開催、活動をしている団体です。
当日・9月16日は定例会日ですが、休会にし。社協福祉まつりに参加します。
9月16日定例会分は9月30日(月)に振り替えます。