

# 手軽に全身エクササイズ★

## 😊ノルディックウォーキング教室😊



日 時：**平成30年12月12日(水) 10時から1時間半程度**

※9時半から受付になります！

※雨天中止です（当日9時以降に下記の公園事務所までご連絡下さい）

集合場所：小菅ヶ谷北公園 レストハウス前

参加費：**無料（レンタルポールも無料です!）**

お申込時に“レンタルポール”とお伝えください。

ノルディックウォーキング専用のポールをお貸しいたします。

定 員：**先着15名（定員になり次第、締め切ります）**

服 装：動きやすい服装、シューズ、帽子  
リュックなどでご参加ください。

講 師：平田里香 先生 洞口亜紀子 先生

申 込：公園事務所窓口もしくはお電話で受付しております。

①お名前 ②ご住所 ③連絡先電話番号（日中つながるもの） ④年齢  
をお伝えください。

小菅ヶ谷北公園管理事務所 045-891-1151（10時～16時）

締 切：**平成30年12月10日（月）事前キャンセルも10日です。**

主 催：奈良・生駒植木共同事業体

