

お手軽に運動してみませんか♪

★ノルディックウォーキング教室★



日時：**平成31年1月9日(水)**

※10時から1時間半程度イベントをおこないます。

※9時半から受付です！

※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1月7日（月）事前キャンセルも同様です。**

主催：奈良・生駒植木共同事業体