

ポールウォーキング

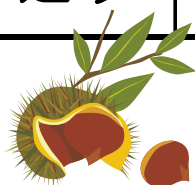


～深まる秋を感じに出掛けてみませんか？～



鎌倉湖周辺で爽やかな秋の風を楽しみながら、ポールを使い、正しい姿勢や足腰のバランス等に効果的な運動を学びます。

日時	11月29日・12月6日(火) いずれも13:00~14:30 (全2回)*1回でも参加OK♪
場所	鎌倉湖周辺 ※雨天の時はポールを使って出来る室内運動を行います。
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	15名
費用	無料
講師	鈴木 佳野 先生
持ち物	タオル・飲み物・帽子 動きやすい服装・歩きやすい靴
申込み	直接センターまたはお電話で TEL 45-4611



11月15日(火)受付開

