

# ポールウォーキング



～新緑を感じに出掛けてみませんか？～



鎌倉湖周辺で爽やかな風を楽しみながら、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	5月16日・5月23日(水) いずれも10:00～11:30 (全2回) *1回でも参加OK♪ <b>*雨天順延: 5月30日(水)</b>
場所	鎌倉湖周辺
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



**5月1日(火)受付開始!**