



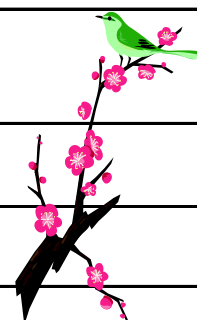
# 梅の花を楽しみながら

## ポールウォーキング



～春を感じに出掛けませんか？～

<b>日時</b>	<b>3月10日(月) 10:00～12:30</b>	
<b>1部</b> 10:00 ~ 11:30	<b>運動</b> ※1部のみの参加も可能です。 鎌倉湖周辺の梅の花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ぶ	
<b>2部</b> 11:30 ~ 12:30	<b>茶会</b> ※お弁当をご持参ください	
<b>集合・解散場所</b>	今泉さわやかセンター 大広間	
<b>対象</b>	市内在住の60歳以上	
<b>定員</b>	15名	
<b>費用</b>	無料	
<b>講師</b>	スポーツインストラクター <b>鈴木 佳野 氏</b>	
<b>持ち物</b>	タオル、飲み物	2月15日(土)から 受付開始
<b>服装</b>	動きやすい服装、歩きやすい靴	
<b>申込み先</b>	今泉さわやかセンター	
<b>電話</b>	45-4611	



＊雨天時は室内で出来るポールを使用した運動を学ぶ。

＊駐車場の用意がありませんので、公共交通機関をご利用ください

＊路線バスのご案内＊江ノ電バス「鎌倉湖畔循環」(大船ルミネバスターミナル⑤番 乗り場)バス停「今泉不動」下車すぐ