

毎月第4土曜日開催!! (10時～11時30分)

# 目白台運動公園

# ノルディックウォーキング教室

- ☆2本のポールを使って歩くため自然と上半身をつかい、通常のウォーキングと比較して消費カロリーがアップします。
- ☆首や肩の筋肉への血行を盛んになり、肩こり解消に効果的です。
- ☆ポールを使用することで背筋が伸びて姿勢改善に効果的です。
- ☆生活習慣病の予防と改善に効果的です。
- ☆ポールを持つことで足・膝への負担が軽減されます。

- 日 時 : 10月23日(土) 10時～11時30分
- 参加費 : 500円 / 名  
(ポールをレンタルする方は+500円が必要です)
- 定員 : 10名
- 対象 : 小学生以上(中学生以下の場合は保護者同伴)
- 服装 : 運動のできる動きやすい服装
- 協力 : 日本ノルディックウォーキング協会
- お申込み : 参加申込書に必要事項を記入の上、  
パークセンターへ直接お持ちいただくか  
電話・ファックスにてお申込みください。

※ 雨天中止

【お問い合わせ先】  
目白台運動公園 (指定管理者: 目白台運動公園パークアップ共同体)  
〒112-0015 東京都文京区目白台1-20-2  
TEL: 03-3941-6153 FAX: 03-3941-6159  
<https://www.mejirodaipark.jp/>



〈参加申込書〉

ふりがな	生年月日:                      年      月      日	電話番号:
氏名:	年齢:                              性別:	
住所:		

- ・お客様から収集した個人情報は「ノルディックウォーキング教室」における本園からのご連絡のために使用し、目的外に使用することはありません。
- ・収集した個人情報は、厳重に管理し、本人の同意を得ることなく第三者に開示提供することはありません。
- ・保険加入の為、ご面倒をお掛けしますが以下項目全てにご記入をお願い致します。