



筋バランスを整え、
腰痛・ひざ痛に効く

ポール ウォーキング 教室

参加費
無料

令和5年

10月19日(木)
11月10日(金)

2本のポールを持つだけで
効き目のある
「しっかり歩き」ができる！

時間：10：00～12：00（受付9：30から）

場所：小金井市総合体育館、都立小金井公園

講師：岡本公子さん（こくぶんじ地域くらぶ副会長）

対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定員：25人（多数抽選）

服装：動きやすいウエア（ポールの無料貸し出しあり）

申込：9月28日（必着）までに、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、
住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、下記の宛先まで

問合せ・申込み 黄金井倶楽部「PW」係

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内

（月～金9～17時/土・日・祝日・第1月曜休業）

☎：042(406)2280 FAX：042(406)2290

Eメール：kc_mshk@jcom.zaq.ne.jp



黄金井倶楽部HP

主催：小金井市教育委員会

主管：地域スポーツクラブ NPO法人 黄金井倶楽部