



腰

ヒザ



ラクチン★

参加費
無料

もっと
健康になろう!!

ポール ウォーキング 教室

～ポールを持って歩くだけ！簡単な全身運動～

開催日：令和6年

9月26日(木)
11月8日(金)

ポールウォーキング
デビューしませんか？

場 所：小金井市総合体育館、都立小金井公園

講習と実技10：00～12：00
(受付開始9：30～)

対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

講 師：岡本 公子さん

地域スポーツクラブ こくぶんじ地域クラブ 副会長
地域密着型デイサービスを経営

■持ち物：動きやすい服装・タオル・
水分補給の飲物・室内用運動靴・外靴を入れる袋
【ポールの無料貸出しあり】

募集人数

25人

多数抽選



★1日のみの参加可

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

お申し込み

住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望日（1回のみ参加可）を明記し、
9月18日【必着】までに郵送、FAX、E-mailのいずれかで下記の宛先へ

お問い合わせ

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

☎ 042-406-2280 FAX 042-406-2290

E-mail kc_mshk@jcom.zaq.ne.jp

(営業時間 平日9:00～17:00 / 土日祝日と第一月曜日は休業)



黄金井倶楽部HP