



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～

令和7年

9月25日(木)
11月7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
ポールの貸出しあり（無料）

募集人数
25人
申込順



★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

8月15日から郵送、FAX、またはE-mailで、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望日（1日のみでも参加可）を明記し、下記の宛先へ
※各日定員になり次第締め切り

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