

# ノルディック ウォーキング セミナー&講習会

ノルディックウォーキングをより楽しむために、ポールの持ち方、  
歩き方、効果などをわかりやすくお伝えします。

セミナーを受けた後は、実際に外を歩いてノルディックウォーキングを体感してみましよう！



**日時**

**2016年9月11日(日)**

**10:30~12:30**(受付10:15~)

\*雨天決行

**場所**

**門真市民プラザ セミナー室3F**

(門真市北島546)

**参加費**

**1,000円**(ポールレンタル代+500円)

\*ポールをお持ちの方は、必ずご持参ください

**対象**

**18歳以上**

**定員**

**15名**

持ち物： 参加費・ポール・筆記用具・タオル

- ・かばん (リュックサック・ポーチなど)・薄手の手袋
- ・簡単な行動食 (飲み物・飴など) 等

**※受付期間 8月30日(火) 17時まで**

**参加申込書** (必要事項をご記入の上、FAXでお申込みください)

氏名		住所	〒 -		
TEL		FAX Mail		ポール	有 無 (レンタル希望)

◆◆◆ お申込み・お問い合わせ ◆◆◆

**TEL 072-812-2881 FAX 072-887-2826**

主催：NPO 法人ボディ・アライアンス