

『春の虹の広場を歩こう！ ポールウォーキング』



※プールではなく、陸上でのウォーキングです。

【対象】おおむね65歳以上の方 【定員】各10名

【日時】3/9(水)、3/16(水) 各10:00~11:30

【内容】虹の広場~荒川沿いで、無理なくポールウォーキングを楽しみます。

ウォーキング前に、ポールを使ったストレッチも行います。

健康維持・体力増進に効果的です。

【集合場所】虹の広場管理棟前 ※9:50に集合してください。

【受講料】1回600円 ※お釣りのないようお願いします。

【持ち物】リュックなどの両手が空くバッグ、飲み物、帽子、タオル、受講料

※歩きやすい服装でお越しください。

【申込方法】1/26~2/10必着。往復はがきでお申込みください。

氏名・年齢・性別・住所・電話番号を記入し、

〒120-0034 足立区千住3-30

千住温水プール「ポールウォーキング係」まで郵送してください。



集合場所がわからない方は、事前にお電話で、お問合せください。



【お問合せ】千住温水プール“スイミー” ☎3882-2601