

武蔵野市いきいきサロンは楽しく健康になる集いの場 ノルディックサロンむさしの



会場アクセス 
JR三鷹・吉祥寺から
柳沢駅行きバス
武蔵野中央公園下車



- ◆参加費 ¥400/回
(レンタルポール・茶菓子代・傷害保険料込)
- ◆おおむね65歳以上の方 登録定員制
- ◆毎週水曜日13時半～15時半 (祝日除く)
- ◆集合会場 都営八幡町四丁目アパート集会室
(八幡町交番裏に集会室あり)

住所 武蔵野市八幡町4丁目1-4

ノルディックウォーク練習：都立武蔵野中央公園等

- ◆講師 (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部
健康運動指導士

2本のポールを持って、体操や歩くだけで手軽に全身運動
武蔵野中央公園/ノルディックウォーク

参加者募集中
足腰げんき
いきいき元気

電話 **090-8024-4972**
時間 午前9時30分～午後16時30分
留守電・ショートメール対応