

## 年齢問わず楽しみながらできる全身運動

## ポールウォーキング講座

講師 佐藤恵さん

9月6日・13日・20日

毎週火曜日 午後1時～3時30分

- ◆会 場 9/6, 9/13 厳美市民センター研修室  
9/20 厳美渓（雨天時：厳美市民センター）  
※中里市民センターよりバスで厳美へ移動します
- ◆対 象 中里地区在住または在勤の方（3回すべて受講できる方）  
※定員に空きがある場合は他地区の方も受講可。申込締切後に連絡します
- ◆定 員 10名（先着順）
- ◆受 講 料 無料 ※ただしポールレンタル料として1回500円を受講の都度、徴収します
- ◆持 ち 物 水分補給用飲料、タオル、帽子（バッグは両手が空くものを持参）  
上履き（厳美市民センター活動用、スリッパ・サンダルは不可）  
履きなれた靴（厳美渓ウォーク用、運動靴が最適）
- ◆申込方法 申込期間：8/1（月）～8/26（金）定員となり次第終了  
中里市民センター事務所、電話またはFAX（21-2152）、Eメール（nakacen@icn-net.ne.jp）より①氏名 ②住所・電話番号をお知らせください
- ◆問 合 せ 中里市民センター 電話：21-2152 Eメール：nakacen@icn-net.ne.jp
- ◆行 程 表

9/6, 9/13はウォーキング練習。9/20は約3kmのコースに挑戦します。



開催日	時間	内容	備考
9月6日	13:00	中里市民センター集合・出発	府用バスで移動
9月13日	13:20	厳美市民センター到着	講師と合流
	13:30～15:00	ポールウォーキング練習	終了後、清掃
	15:10	厳美市民センター出発	
	15:30	中里市民センター到着・解散	
9月20日	13:00	中里市民センター集合・出発	府用バスで移動
	13:20	厳美市民センター到着	講師と合流
	13:30～15:00	厳美渓周辺ウォーク（約3km）	雨天時は厳美市民センター研修室
	15:10	厳美市民センター出発	
	15:30	中里市民センター到着・解散	

やむを得ない事情により、講座の開催を延期または中止する場合もあります。