

ノルディックウォーキング in 横浜国大

<若竹苑 共催>

先生のご指導を受けながら

楽しく歩きましょう♪(^_^♪

日時:令和2年10月27日(火)

10:00~12:00

集合場所:常盤台地域ケアプラザ 2階

多目的ホール・コミュニティハウス集会室

講師:横浜ラポール 宮地先生

参加費:無料 定員:先着15名

対象者:65歳以上の地域の方

持ち物:マスク・飲み物・

タオル・室内履き

(ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください)

歩きやすい服装でお越しください

****10月20日までにお申し込みください****

常盤台地域ケアプラザ 電話:339-5702 眞下・長井

