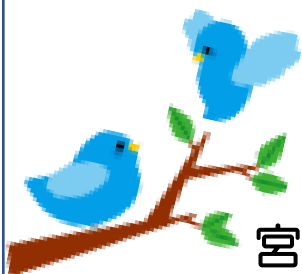


# ノルディックウォーキング in 三ッ沢公園

〈若竹苑 共催〉



宮地先生のご指導を受けながら、

春の公園をみんなで楽しく歩きましょう♪

日時：令和6年4月23日（火）

10:00～12:00

集合場所：三ッ沢公園 中央広場

講師：運動指導員 宮地秀行先生

参加費：無料 定員：先着20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

（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\*

\*4月22日（月）までにお申し込みください\*

常盤台地域ケアプラザ 電話：339-5701 長井・河原