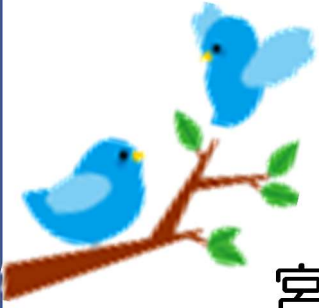


ノルディックウォーキング In 三ツ沢公園



〈若竹苑 共催〉

宮地先生のご指導を受けながら、
秋の公園をみんなで楽しく歩きましょう

日時：令和6年11月19日（火）

10:00～12:00

集合場所：三ツ沢公園

ひらぬまどうそう前 雨天中止

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：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下さい

11月12日（火）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 清水

