



転倒防止のために筋力アップしたい!
無理なく運動を続けたい!
そんな方にお勧めのポールを使用した
ウォーキング初心者向けの講座です。

人生100年時代。
ポールウォーキングを
学んで健康寿命を
延ばしましょう。



健康
講座

11月13日(火)
13:30~15:00

植物園で健康になろう!

やさしい ポールウォーキング

【講師】 NPWAポールウォーキング・アドバンスコーチ指導員

応募
方法

1人1講座1通にて①~④をご記入の上
往復ハガキかEメールにて。

- ① ご希望の講座名
- ② 名前(フリガナ)
- ③ 住所(郵便番号)
- ④ 電話番号

往復ハガキ 〒260-0808

千葉市中央区星久喜町278
千葉市都市緑化植物園

Eメール ryokka-1@cue-net.or.jp

※パソコンからのご応募を推奨。携帯電話からは
上記アドレスからの返信メールが受け取れる
設定にてご応募下さい。

場所	都市緑化植物園内
定員	10名
参加費	500円
応募締切	11月8日(木)※必着

ポールは無料でお貸しします。

千葉市都市緑化植物園

☎ 043-264-9559

fax 043-265-6088

〒260-0808 千葉市中央区星久喜町278

[HP] <http://www.cue-net.or.jp/kouen/chiba-toshiryokk>

★開園★ 9~17時

★休園★ 月曜(祝日の場合は次の平日)

★入園料・駐車場無料 (P 40台)