

けんかつde健活事業

ノルディック ウォーク

体験講座

12 / 2 [土]
13:30-16:00

家族と！お友達と！元気に歩いてみんなで健康に！

概要

- 会場** 埼玉県県民活動総合センター 3階 307セミナー室＋外歩き
- 受講料** 当日ポールをレンタルする方・・・1,000円
当日ポールを持参する方・・・500円
- 申込み** 裏面をご覧ください。
- 支払方法** 当日会場にて集金いたします。おつりのないようにご準備ください。
- その他** **体組成・運動機能測定装置「ザリッツ」**が利用できます。
ご希望の方は、申込みの際に所定事項にご記入・ご入力ください。

注意事項

- ◆ 医師から運動の制限を受けている方は、必ず主治医の許可を受けてからお申し込みください。
- ◆ 開講前にお送りする「開講案内」をよく読みご参加ください。
- ◆ 当日のご体調等によっては、受講をお控えいただく場合がございます。
- ◆ 既往症や障がいをお持ちの方は、あらかじめお申し出ください。

主催 公益財団法人いきいき埼玉

協力 特定非営利活動法人NORDICあさか

申込み・問合せ

公益財団法人いきいき埼玉 経営企画担当

☎ 048-728-7117 📠 048-728-7130