

ノルディックウォークセミナー

in いこらも～る泉佐野

開催日時 2022年 8月27日 土曜日

- ① 午前10時30分～
- ② 午後1時30分～ (各回定員50人)

場 所 いこらも～る泉佐野2階
イベント会場 “いこらの森ホール”

講 師 関西医療大学 保健医療学部
専任講師 相澤慎太先生



「動いて元気を取り戻す」講義と実技

- ① 動きがよくなるエクササイズ
- ② 歩きが変わるエクササイズ 終了後ノルディック・ウォーク体験

お問い合わせ 大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部
090-6378-9622

お申し込み <http://www.nw-southosaka.com>
Info@nw-southosaka.com

お名前 _____ (_____ 歳)

ご住所 _____

連絡先 _____