



ラクチン★

初心者
大歓迎！
無料

前期 ポール

もっと
健康になろう！！

ウォーキング教室

～ポールを持って歩くだけ！簡単な全身運動～

ポールウォーキング
デビューしませんか？

日時：令和5年5月30日（火）
6月14日（水）
午前10時～12時

会場：小金井市総合体育館、都立小金井公園
対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
定員：25人（多数抽選）
服装：動きやすいウエア、マスク（推奨）
（※ポールは無料で貸し出しいたします。）
講師：岡本公子さん
（地域スポーツクラブこくぶんじ地域クラブ副会長、
地域密着型デイサービスを運営）



申込み方法：住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、
5月2日【必着】までに、下記の宛先へ
はがき、FAX、E-mailのいずれかでお申し込みください。

黄金井倶楽部HP



問合せ・申込み NPO法人 黄金井倶楽部 「PW」係

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園管理棟内

電話：042-406-2280 ※月～金9～17時 土・日・祝日・第一月曜休業

FAX：042-406-2290 E-mail：kc_mshk@jcom.zaq.ne.jp

主催：小金井市教育委員会

主管：地域スポーツクラブ NPO法人 黄金井倶楽部