

# まほろば秦野通信

令和3年10月6日

タイトル	<b>専門家が教えるポールウォーキング講座</b>
When (いつ)	10月22日(金曜日)、29日(金曜日) 午前9時半から11時半
Where (どこで)	総合体育館(所在地:秦野市平沢101-1)
Who (だれが)	秦野ポールウォーキングクラブ代表 <small>むらかみ</small> <small>せいじ</small> 村上 政司 氏
What (なにを)	足腰が弱くなったと感じる方や、日ごろの運動不足を感じている65歳以上の方などを対象に、2本の専用ポールを使った正しい姿勢での歩き方をレクチャーします。  定員:25人(申し込み先着順) 費用:無料* 申し込み:高齢介護課に電話 *専用ポールの貸し出しは、1回400円です。
How (どのように)	
Why (なぜ)	
過去の実績	今年度開催実績:6月16日(水)、23日(水)
問い合わせ	高齢介護課高齢者支援担当:高芝 電話:0463(82)7394