

[座間市立芹沢公園完成記念イベント参加]



# ポールウォーキング体験会

**(参加費無料)** (専用ポールも貸与します)

芹沢公園が拡張されリニューアルオープンし、  
完成記念式典が開催されます。当日にイベント  
参加で無料体験会を行います。



ポールを使って安全に、効率的に歩くウォーキングを

この機会に体験しませんか！ 歩くことに少し不安のある方、健康を志向される方、  
運動の苦手な人、年齢を問わずどなたでも手軽に出来ます。

日時	集合場所
平成29年3月30日(木) 13:30~15:00 (13:20までに集合)	座間市立芹沢公園 新管理棟前広場 (北東側・小池大橋側)  ※車の場合は、当日は新駐車場が使 えませんので、芹沢公園東側の一般 駐車場をご利用下さい。

- 対象者： 通常歩行できる方、どなたでも。(初心者大歓迎！)
- 日本ポールウォーキング協会コーチが丁寧に指導します。  
(体験講習内容：基本歩行、効用説明、ポールを使用してのストレッチ)
- 服装等：運動しやすいもので、水分等は両手が自由になるリュック等で来て下さい。
- 募集人数：30名(申込順)定員になり次第締め切り
- 申込先：ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会事務局  
(お名前、電話番号、ポールの要/不要 を申し出下さい)  
E-mail:jimu@zama-nw.info FAX:046-254-9831  
電話：090-2624-7868
- 実行団体：ZAMA ノルディック・ウォーキング同好会(ZNW)  
※私共は谷戸山公園で定例会を開催、活動をしている団体ですが、4月からは  
芹沢公園でも定例会活動をする予定でいますので、ご参加ください。