

ハルディック・ウォーキング無料体験会

開催日 令和元年 10月30日(水)

10:00~1時間程度

場所 小須戸雁巻緑地公園

(雨天の場合 小須戸体育館)

対象 中学生を除く 15歳以上

定員 先着 15名

参加費 無料

(ポールお貸しいたします。)

持参する物 運動靴(雨天の場合 内履き運動靴) 運動着

タオル 飲料

申し込み 小須戸武道館

新潟市秋葉区横川浜 239-1

TEL 0250-38-2121

申し込み受付 10月20日(日)より

(定員になり次第締め切り)

主催 秋葉区スポーツフィールド運営グループ

足腰の負担を
少なく歩けます

有酸素運動で
認知症予防にも

全身運動で
体力UP

