

無料

オランダ散歩・ボッチャ

対象

60才以上



1, オランダ散歩

①3月5日・②3月12日(火) 2日間
●いこいの森周辺 10時～11時30分
(のんびり散歩)・(ノルディックウォーキング)
持ち物 飲み物・タオル

2, オランダ散歩

③3月19日・④3月26日(火) 2日間
持ち物 飲み物・タオル・パスモ等帰りのバス代

③3月19日 目的地・小金井公園
集合場所 きらっと 10時～11時30分 現地解散
④3月26日 目的地・昭和記念公園
集合場所 田無駅 8時30分頃 12時現地解散
武蔵砂川から歩き、西口公園に入ります。

★ノルディックウォーキング 膝や腰への負担を軽減し高い運動効果を得られます。

3, ボッチャ

①1月17日・1月31日(水) 10時～12時
②1月25日・2月8日(木) 13時～15時
会場：西原総合教育施設



申込

1月16日(火)迄に電話・ファックスで
・種目番号 ・住所 ・名前 ・連絡先 ・年齢 を
にしはらスポーツクラブへ
Tel 042-467-9919 Fax 042-467-9921

定員

1 オランダ散歩 10名
2 オランダ散歩 10名
3 ボッチャ 12名

お気軽にお問い合わせ下さい。

西東京市総合型地域スポーツクラブ

にしはらスポーツクラブ

042-467-9919 (9時～18時)月曜定休