

新たなウォーキング

つがの里

# ポールウォーキング募集

3回コース

※誰でも、楽しく、歩けます。  
ポールを使用することで、  
正しい姿勢で歩くことができます。  
また、膝の悪い方や、腰の悪い方でも  
ポールがサポートするので楽に歩けます。

## ◆開催期日◆

第1回 7月27日 (土)  
 第2回 8月24日 (土)  
 第3回 9月21日 (土)

※ポール(ストック)無料レンタル!

### ★ウォーキングの効果★



集  
場  
所

つがの里 体験交流館前駐車場  
栃木市都賀町臼久保325

時  
間

◆集 合 AM 9:40~  
◆開 始 AM 10:00~11:00

※1時間程度のウォーキングになります。

持  
物

飲み物・タオル・動きやすい服装

参  
加  
料

1回/500円  
全日程(3回)/1,000円  
※20名になり次第締め切ります。

○申込み方法：あいあいクラブ都賀まで、各開催日2日前までに現金を添えてお申込みください。

お問合せ先



総合型地域スポーツクラブ  
あいあいクラブ都賀

〒328-0103

栃木市都賀町原宿537

TEL/FAX 0282(51)2598

携帯(山岸) 090-5508-1281

メール s-aiaitsuga-y@cc9.ne.jp

