

5月
募集分

参加者募集!

ポール de きらめき ウォーキング

ウォーキングポールは無料で貸出できます。お気軽に申し込みください。

日時

5月30日(月)

10:00~12:00

集合
場所

ハーツわかさ組合員集会室
集合時間は9:45

参加料

無料

定員

10名(申込先着)

服装

運動しやすい服装、スニーカー、
帽子など

持ち物

タオル、水分(水筒など)は
じゅうぶんにお持ちください

受付

5月21日(土)
10:00~

運動不足解消、ダイエットに効果的ということで実践する人が増えているポールウォーキング。

2本のポールを持って歩くだけで手軽に全身運動ができるので、運動が苦手な人にも簡単。ぜひ一緒に、ポールの正しい使い方を覚え、楽しくリズムカルに歩いてみませんか?



このあと6月、7月、9月、10月、11月と毎月開催予定です。

お申込み・お問い合わせはコチラから

coop 県民せいきょう

0120-016-165

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

本部/〒910-8557 福井市開発5丁目1603番地

E-MAIL info@fukuicoop.or.jp

〈受付時間〉月~金/8:30~20:00 土/9:00~17:00

または、ハーツわかさ・サービスカウンターまで。

・お預かりした組合員個人情報、参加確認やその他の組合員活動のご案内に使用させていただきます。
目的以外の使用はいたしません。