

# 心と体が喜ぶウォーキング一緒に始めてみませんか



2本のポールを使うウォーキング

## 只今 会員募集中

最近運動不足だと感じている  
メタボ・ロコモが気にかかる  
若々しい体を保ちたい  
健康長寿をかなえたい  
そんな方へ ピッタリです !!

### 参加者の感想

背筋が伸びて気持ちがいい  
気持ちが前向きになった  
膝・腰の痛みが減って体力がついた  
歩幅が大きくなった 転倒しなくなった 等



美・姿勢ウォーキング

## NPO 法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ

問い合わせ先 (事務局) 船橋市丸山1-50-4

☎/FAX 047-438-8818 E-mail: npofws@yahoo.co.jp



■ 定例会はふなばし健康ポイント対象 【2OP】

### 定例会ご案内

■ ストレッチ&筋トレ&ウォーキングを含み 90分

2本のポールを使う  ウォーキング	第1・第3 土曜日 海老川ロード	10:00~11:30
	第2・第4 木曜日 行田公園	
	原則第3月曜日 法典公民館	13:00~14:30
美・姿勢ウォーキング	第1・第3 火曜日 行田公園	10:00~11:30

### 費用

入会金 2000円	2本のポールを使うウォーキング	月会費 1000円
保険代年間 1200円 or 1850円		美・姿勢ウォーキング
シニア向け	2本のポールを使うウォーキング (法典公民館)	月会費 800円

※ ポールレンタル料 別途 300円