

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・フレイルが気になる
姿勢改善、若々しい体を保ちたい
健康長寿をかなえたい
そんな方に ピッタリです !!



美・姿勢ウォーキング

参加者の感想

背筋が伸びた スマホ巻き肩・肩こりが改善した
気持ちが前向きになった
膝・腰の痛みが減った 体力がついた
歩幅が大きくなった 転倒しなくなった


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	2,000円	2本のポールを使うウォーキング	月会費 1,000円
保険代年間	1,200円 or 1,850円 (65歳以上) (64歳以下)	美・姿勢ウォーキング	月会費 700円

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