

心と体が喜ぶウォーキング 一緒に始めてみませんか



会員募集中

最近運動不足だと感じている
姿勢改善、若々しい体を保ちたい
余暇を充実させたい
メタボ・ロコモ・フレイルが気になる
そんな方に ピッタリです !!!

2本のポールを使うウォーキング

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
体力がついた 毎回メニュー楽しい♪
膝・腰の痛みが減った 気持ちが前向きになった
歩幅が大きくなった 仲間に会うのが楽しい♪



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

代表：佐藤ヒロ子

☎/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	
美・姿勢ウォーキング	第1・第3火曜日 行田公園	13:00~14:30
		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