

# 立川市子ども未来センターコミュニティプログラム ～子育て支援運動講座～ 歩育からはじめるノルディックウォーク



**子育てパパ・ママ  
大歓迎**

**開催:**全日曜 10月23日・11月20日・12月18日

**会場:**子ども未来センター1階芝エリア JR立川駅よりリスルホール隣

**時間:**10時15分～11時30分 受付10時 雨天中止

**対象:**幼児と保護者 定員:10組 (申込順×切各回開催7日前まで)

**参加費:**各回親子500円 レンタルポール予約要500円

(当日おつり銭のないようご持参ください)

**持ち物:**運動できる服と靴 水分補給飲料

**講師:** 全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部講師



**主催:**エンジョイノルディックウォーククラブTOKYO  
お問合せ・予約:☎090-1468-8896 (9時～17時)  
(ショートメール・留守電対応)  
Mail:kotomi.o@mbr.nifty.com

