

「今日から生活不活発病予防キャンペーン企画」

桜舞う三ツ池公園で楽しくウォーキング塾 (要予約)

～公認コーチと一緒にポールを使って楽しくウォーキングしませんか～

★ アクティブシニアクラブ **無料チケット** をお持ちの方は、**ポールレンタル料500円**のみ (ポールお持ちでない方) で参加できます。

日時:3月25日(土) (雨天順延)

集合:三ツ池公園正門前に9:45集合

時間:10:00開始 14:00頃解散

定員:60名(先着順・要予約)

参加費: 会員:500円(無料チケットのない方)

非会員:800円

アクセス: 鶴見駅西口(みずほ銀行前バス停1)から市営バス6系統、67系統、104系統の「梶山」行きまたは「新横浜」行きに乗車、「三ツ池公園北門」を下車徒歩3分

※新横浜からもバスが出ています。

※**スポーツ保険加入**(参加費に含まれています)

※無料チケットには保険料が含まれています。

※**ポールをお持ちでない方は、事前にレンタルを申込みください。(レンタル料500円)**

お申込み・お問い合わせ:ASC事務局(下段参照)



鶴見駅西口(みずほ銀行前)からバスの所要時間は20分程度ですが、交通状況にもよりますので余裕をもって集まりましょう

講師紹介(ASC会員さまでもあります)



内田先生



柴崎先生

日本ノルディックウォーキング協会公認コーチ
日本ポールウォーキング協会公認コーチ

・**無料チケット** <<お忘れなく>>

・ポール(レンタルの方は現地でお渡しします)

・はきなれた靴

・リュック お弁当 敷物

・飲み物(水かお茶)



☆ご不明な点は事務局までお気軽にお問い合わせください。

【ASC事務局アクセス】

鶴見区鶴見中央5-2-11アバンサーダ鶴見1階

☎045-717-6541 ☎(fax)045-717-6581

✉ ascjimu@gmail.com

