

なかのウェルネス JAPANメソッド  
心身ともに健康で元気に楽しめるサステナブルプログラム

# 平和の森公園 ノルディックウォーキングクラブ

教室参加者のお仲間とどーぞ！

予約受付中

当日直接窓口・電話予約OK

実施日： **毎月第1金曜日**  
**10：00～11：00**

※8月お休みします

※クラブメンバー同士のコミュニケーションの広がり、公園を散策しながら、みんなで楽しくリフレッシュしましょう！

金額：おひとり 1回 500円  
※当日申込時にチケットをご購入ください。

場所：フロントカウンター前集合 定員20名

内容： 公園内と周辺をスローウォーキングで散策

からだも心も整う、ノルディックスローウォーキング

中野区立総合体育館

ご予約・お問合せ TEL 03-5860-0024