



NPO 法人 杉並さわやかウォーキング

ボールを手にした瞬間から ウォーキングが 全身運動に変わる！

ボール de 歩こう(2020年)受付開始時間 9:30～

10月22日 第4木曜日 善福寺川緑地 杉二小前広場

11月26日 第4木曜日 桃井原つば公園 管理事務所前広場

12月24日 第4木曜日 柏の宮公園 遊具広場

*安全に「歩行能力」を高めるボールウォーキングをこの機会に体感してください。

*事前申し込みが必要です！締め切り:開催日の一週間前(第3木曜日)

(参加費100円 ボールのレンタル代200円) 連絡先: 飯島☎090-4733-2886

健康と美しい姿勢を手に入れませんか！

〈コロナ対応〉

- ・検温はその日の朝にご自宅をお願いします。
- ・マスク、手袋のご用意を！

..... きりとり

申し込みます！ 月 日ボール de 歩こう会 ボール: 有・無

名前:

住所:

☎:

年齢:

(上記の個人情報はボールウォーキングの運営以外には使用いたしません。)