

健康講座

「ポールウォーキングで健康づくり」



日時 令和6年3月6日(水) 9時30分~2時間程度(9時から受付)

場所 富山岩井体育館(市部250)

定員 20名程度

持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装(貸し出し用のポールあります)

内容 インストラクターの資格を持った講師の指導で、基礎から学びます。

申し込み 富山地域づくり協議会「ふらっと」

☎ 0470-57-3000