

ノルディック ウォーキング



ノルディックのポールの
使い方を教えますので初めての方
でも大歓迎です！

旧安田庭園まで
楽しく歩きましょう！



担当講師：水野秀映 他1名
資格：(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

歩くコースの距離：約4キロ(約57分)

集合場所：ふじのき公園 解散場所：旧安田庭園

時間：① 11月8日(金)【予備日11月15日(金)】 } 10時～12時
② 11月18日(月)【予備日11月25日(月)】 } (受付9時半～)

定員：各日程先着10名ずつ

対象：日常的な歩行に支障のない60歳以上の方

参加費：600円(ポールレンタルの場合は別途200円)

*当日、集合場所のふじのき公園にて現金払い

服装：動きやすい服装、履きなれた歩きやすい靴

持ち物：両手が空くリュックまたはウエストポーチ、飲み物、
タオル、お持ちの方はポール

申込期間：実施日の前日まで

申込方法：当施設受付またはお電話

雨天時は予備日に延期 *予備日も雨天の場合は中止