

健康の森を歩こう！



ウォーキング 講座

H 30年 9月 29日(土)

10:30~12:00 (受付 10:00~10:20)

ノルディックウォーキングの体験

専用のポールを使うことで、全身の運動ができ、エネルギー消費量アップや腰痛・肩こり解消なども期待できます！

ノルディックウォーキングの正しい方法について学んだあと、健康の森ウォーキングコースを歩きます！



講師：NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会インストラクター

廣瀬 弘子先生

定員 20名 (先着順 ※定員になり次第締め切り)

受講料 1,020円

※施設利用カードをお持ちの方は510円

(料金は現金のみでのお支払いとなります)

お持ち物等 運動できる服装、室内用・屋外用運動靴、タオル、飲み物、リュック(タオル、飲み物を入れるため)等
※屋内運動靴は雨天時に使用します

※専用ポールは貸出します

締切日 H 30年 9月 22日(土)

【申し込み方法】

電話 または 1階総合管理事務室 健康づくり課 まで

TEL 028-623-5566(火~土 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)