

ノルディック・ウォーク を楽しもう！

2本のポールを効率的に使って、全身運動ができるウォーキングです
ひざや腰への負担も軽く、足腰に自信のない方も気軽に取り組みます

身体にやさしく、健康づくりがしたい方、大歓迎！

日程 (全5回の連続講座) いずれも10時~12時 ※第2回目以降は雨天中止

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ① 5月20日(月)……オリエンテーション、トレーニング(雨天時公民館で) | } | コースは第1回目に決めます。
毎回4~5 km程度、屋外を歩きます
歴史や自然に触れながら、
みんなで楽しく歩きましょう！ |
| ② 6月17日(月) | | |
| ③ 9月9日(月) | | |
| ④ 10月7日(月) | | |
| ⑤ 1月20日(月) | | |



講師：岡山県ノルディック・ウォーク連盟の方

集合場所：大元公民館

費用：保険料5回分120円(初回に集金。原則返金はしません)

ポールレンタル料1回300円(レンタルされる方のみ当日集金)

定員：25人(申込順)

持ち物：動きやすい服装(冬場は防寒対策も)

履きなれた靴、水分補給用の飲み物、健康保険証

タオル、帽子、ノルディックポール(持っている方)

申込方法：大元公民館窓口または

電話、FAX、メールでお申し込みください

岡山市立大元公民館 北区大元上町10-31

TEL/FAX 086-241-8526



申込メールフォーム

