

ノルディック・ウォーク 基礎講座

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3回の連続講座) いずれも10時~12時 ※雨天時も実施

- ① 5月 8日(木)……オリエンテーション、トレーニング(雨天時公民館で)
- ② 10月23日(木)……効果的な歩き方学習と実習
- ③ 11月13日(木)……効果的な歩き方学習と実習



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3回分72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：15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、

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

