

初心者対象 ノルディック ウォーキング

～2本のポールを持って歩く、気軽にできる有酸素運動です～

講師 日本ノルディックウォーキング協会 公認指導員 原田 廣記 先生



日
時

- ① 5月30日(火)
- ② 6月 6日(火)
- ③ 6月13日(火)

10:00～12:00 (全3回)

※小雨決行

大雨の場合は区民センター2階区民ホールで実技実施
但し、2回とも大雨のときは予備日を1日設ける予定です。

■受講料 2,000円

■定員 20名(先着順)

■5月11日(木)～5月24日(水)までに
電話又は窓口にてお申込みください
(受付時間 9:00～17:00 土日可)

①5月30日(火)	●区民センター3階 第3会議室にて座学 ノルディックウォーキングの歴史、歩き方、ポールの選び方など
②6月 6日(火)	●エドウィン・ダン記念公園にて実技 南区民センター1階ロビー集合、解散
③6月13日(火)	●真駒内保健保安林(桜山)にて実技 南区民センター1階ロビー集合、解散

<持ち物>

座学/ 筆記用具

実技/ 飲料水・タオル
ポール

ポールの貸出しを希望される方は
申込時にお申し出ください

※新型コロナウイルス感染症予防のため、引き続き手指消毒等に
ご協力ください。座学時はマスク着用をお願いいたします。

申込先：南区民センター運営委員会 南区真駒内幸町2丁目 tel 584-2100