

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 6月24日(火)
- ② 7月 1日(火)
- ③ 7月 8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予定。

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)

■6月11日(水)～6月20日(金)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)

①6月24日(火)	●区民センター1階 第1・2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
②7月 1日(火)	●エドウィン・ダン記念公園 ●真駒内川沿い遊歩道 にて実技
③7月 8日(火)	●真駒内保健保安林(桜山)にて実技

<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

②、③は南区民センター1階ロビー集合、解散です。

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