

ノルディック ウォーキング



ノルディックのポールの
使い方を教えますので初めての方
でも大歓迎です！

公園内を楽しく
歩きましょう！



担当講師：水野秀映 他1名

資格：(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

歩くコースの距離：約3～5キロ(公園内)

集合場所：豎川河川敷公園管理事務所前

時 間：①11月29日(水)
②12月6日(水) } 10時～11時30分
③12月13日(水) } (受付9時45分～)

定 員：10名

対 象：日常的な歩行に支障のない方

参加費：500円 *当日管理事務所窓口にて現金払い

服 装：動きやすい服装、履きなれた歩きやすい靴

持ち物：両手が空くリュックまたはウエストポーチ、飲み物、
タオル、お持ちの方はポール

申込方法：電話03-5875-1771、又は河川敷公園HP お問い合わせ
フォームからお願いします。

豎川河川敷公園管理事務所