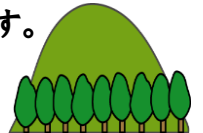


みんなで楽しく



ノルディックで
市内を歩きましょう!

ノルディックウォーキングはフィットネス効果が高く、足腰への負担が少ない理想的なスポーツです。ウォーキングを諦めていた方、運動は好きじゃない…と思っていた方におすすめです。会話や景色を楽しみながら、みんなで素敵な所を歩きましょう!



回数	開催日	内容	集合場所
第1回目	6月11日(日)	散歩市(長岡温泉場)	長岡温水プール第2駐車場→長岡温水プール入口
第2回目	6月19日(月)	城池～香山寺	葦山時代劇場ひだまり広場
第3回目	7月 2日(日)	大仁瑞泉郷(浮橋)	大仁瑞泉郷(現地駐車場)
第4回目	7月16日(日)	葦山史跡めぐり	葦山時代劇場ひだまり広場
第5回目	9月25日(月)	茅野っ子広場	野外活動センター(旧大仁東小)
第6回目	10月15日(日)	城山を仰ぎ長嶋ロードを歩く	神島堤防(神島グラウンド上トイレ前)
第7回目	10月23日(月)	葦山反射炉	葦山時代劇場ひだまり広場
第8回目	11月 5日(日)	七福神めぐり	狩野川リバーサイドパーク第2駐車場
第9回目	11月20日(月)	市民の森(浮橋)	市民の森(現地駐車場)
第10回目	12月18日(月)	文学の路(宗徳寺)	長岡温水プール第2駐車場→長岡温水プール入口

※都合の良い日にご参加ください。



*新型コロナウイルス感染の状況により日程(コース)が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

*雨天の場合は中止となりますが、全10回行いますので雨天中止となった分は、別日を設けて開催します。(その都度、決定次第連絡します。)

【時間】 10:00～11:30 *コースによっては終了時間が変わります。

【対象】 成人男女(市内在住、在勤、在学の方優先)

【参加費】 1回 500円(その都度、徴収させていただきます。)

【持ち物】 *タオル、飲み物、ノルディックポール
(ノルディックポールの無い方は無料でお貸します。)

*両手が使えるようにリュックをご用意ください。

*歩きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

【定員】 1回 30名※市内の方優先(定員を超えた場合抽選)

【申込み】 長岡温水プールおよび生涯学習課に設置してある申込用紙に記入し、お申し込みください。
(FAX可)※FAXの場合は、必ず送信確認の電話をお願いします。

*ポールレンタルを希望する方は、申込み時にお申し出ください。(上記日程表もお渡します。)

【締め切り】 **受付期間延長!! 令和5年5月31日(水)まで**

【講師】 伊豆SS 日本ノルディックウォーキングインストラクター

【問合せ・申込み先】 ◎長岡温水プール 電話:055-947-0176 FAX:055-947-2677

