

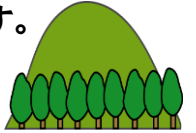
# 令和4年度 ノルディックウォーキング教室

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12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20日(月)	大仁瑞泉郷(浮橋)	大仁瑞泉郷(現地駐車場)
第3回目	7月11日(月)	蓮を見に行こう!(正蓮寺)	葦山時代劇場ひだまり広場
第4回目	9月12日(月)	北条家歴史散策(政子コース)	葦山時代劇場ひだまり広場
第5回目	9月26日(月)	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6回目	10月 3日(月)	城池~香山寺	葦山時代劇場ひだまり広場
第7回目	10月17日(月)	北条家歴史散策(義時コース)	葦山時代劇場ひだまり広場
第8回目	11月14日(月)	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28日(月)	市民の森(浮橋)	市民の森(現地駐車場)
第10回目	12月19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】 市内在住在勤の成人男女

【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。

\*マスク着用の上歩きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

【定員】 1回 30名(先着順)

【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。)

【講師】 水野 かほる ・ アシスタント1名

(健康運動指導士、日本ノルディックウォーキング協会インストラクター)

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

申込み先) ◎市生涯学習課 電話:055-948-1461 FAX:055-948-1470

