

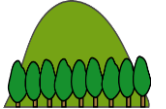
令和6年度 ノルディックウォーキング教室 後期

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6回目	9月29日(日)	茅野っ子広場	野外活動センター(旧大仁東小)
第7回目	10月21日(月)	城池(香山寺コース)	葦山時代劇場ひだまり広場
第8回目	11月11日(月)	七福神巡り	狩野川リバーサイドパーク第2駐車場
第9回目	11月25日(月)	葦山反射炉	葦山時代劇場ひだまり広場
第10回目	12月16日(月)	市民の森(浮橋)	市民の森(現地駐車場)

※都合の良い日にご参加ください。

*雨天の場合は中止となりますが、

延期分は、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。

・申し込みは、Logoフォームでも可能です。下記のQRコードより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。

【申込期日】 令和6年9月1日(日)から9月15日(日)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 水野かほる

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

◎市生涯学習課 電話:055-948-1461 FAX:055-948-1470

【申込QR】

