

令和6年度 ノルディックウォーキング教室 前期

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1回目	5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	5月26日(日)	葦山史跡巡り	葦山時代劇場ひだまり広場
第3回目	6月3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
第4回目	6月17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5回目	7月7日(日)	大仁瑞泉郷(浮橋)	大仁瑞泉郷(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、全10回(前期・後期)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。)

***申し込みは、前期と後期に分けて行います。今回は、前期分の申し込みとなりますのでご注意ください。後期につきましては、別途お知らせをいたします。**

【締め切り】 令和6年4月29日(月)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

