

令和7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	コース	集合場所
第1回目	5月11日(日)	散歩市(長岡温泉場)	駐車場:長岡温水プール第2駐車場 集合場所:長岡温水プール入口
第2回目	5月25日(日)	大仁瑞泉郷(浮橋)	大仁瑞泉郷駐車場
第3回目	6月2日(月)	葦山反射炉	駐車場:葦山時代劇場臨時駐車場 集合場所:葦山時代劇場ひだまり広場
第4回目	6月9日(月)	真珠院	駐車場:葦山時代劇場臨時駐車場 集合場所:葦山時代劇場ひだまり広場
第5回目	7月6日(日)	長嶋茂雄ロード	川の駅伊豆城山駐車場

*雨天の場合は、伊豆の国市長岡温水プールにて室内でできる運動等を行います。

その都度、LINE連絡します。それ以外の方は、長岡プールまたは市生涯学習課までご連絡ください。

【受付】 集合及び受付は9:45から

【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。

Logoフォームでの申し込みも可能です。下記のQRコードから入力してください。

*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7年4月1日(火)~4月28日(月)17:15分必着

【その他】 当日、体調がすぐれない場合は無理せず参加を見合わせてください。
また、事故や怪我の発生には十分注意してください。

【講師】 水野かほる氏(健康運動指導士、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

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

申込QRコード

