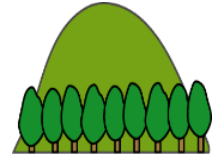


令和8年度 ノルディックウォーキング教室 前期

みんな楽しく



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10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24日(日)	大仁瑞泉郷(浮橋)	大仁瑞泉郷駐車場
第3回目	5月31日(日)	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7日(日)	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	6月14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。欠席の方は、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 ※定員を超えた場合は市民優先で抽選

【申込み】LoGoフォームでのお申し込み(下記QRコード)、又は

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、申し込み時にお申し出ください。

*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、別途募集をいたします。

【申込期間】令和8年4月6日(月)~4月27日(月)17:15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】有限会社伊豆スイムサポート(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】◎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



【申込QR】

