

楽しく歩こう ノルディック・ウォーク～中級～

2本のポールを使って歩くノルディック・ウォークは、通常のウォーキングに比べ、「消費カロリーアップ」「全身の筋力アップ」「ひざ・腰への負担が軽減される」という利点があります。いつまでも自分の足で歩き続けるために、体力づくりをしませんか。

日常生活にノルディック・ウォークを取り入れたい方、大歓迎！！

*コースは変更する場合があります。

5月19日(金)
新緑の芥子山
約6km
標高差230m



11月17日(金)
晩秋の芥子山
約6km
標高差230m

6月16日(金)
松崎新田汐留堤
約8km

12月15日(金)
小峠越、慈眼院
約8km
標高差100m

R6
1月19日(金)
窪八幡宮
約9km



- | | |
|------------|--|
| ■時 間 | 各回 9:30～12:30 |
| ■集 合 場 所 | 岡山市立旭東公民館 *雨天の場合、中止します |
| ■対 象 ・ 定 員 | 止まらずに2km以上歩ける人、ポールを持っている人 ・ 25名 |
| ■持 ち 物 | 履きなれたウォーキングシューズ、リュック、帽子、飲み物、ポール |
| ■申 込 み | 4月3日(月)から、公民館窓口または電話で受付開始 |
| ■お 願 い | *自宅で体温を測ってきてください。熱がある場合は参加をご遠慮ください。
*保険はかけていませんので、各自安全に配慮してください。
*ポールをお持ちでない方は、初回のみ300円で貸出します。
ポール購入を希望される方は、相談に応じます。 |

岡山市立旭東公民館 きょくとう 岡山市東区西大寺松崎 310-1 電話 (086)943-1154

*開館時間：9:30～21:00(日曜日は～17:00) *休館日：水曜日・国民の祝日・年末年始

※いただいた個人情報は、当該講座のみに利用し、他の目的には利用しません。