主催：岡山市立京山公民館　　協力：北市民健康づくり京山会議・株式会社岡山スポーツ会館

ノルディックウォーク

ノルディックウォークは、2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助することで足腰への負担が軽くなる一方で、健康の維持・増進に高い効果があることが注目されています。

新緑の美しい季節、さわやかな木々の香りの中を一緒に歩きませんか。

- 日時　2025 年 5 月 20 日（火）10:00～12:00
- 内容　準備体操の後、岡山県総合グランドから池田動物園までを往復します。自然の木々や池田動物園園内の動物、尾針神社の祭祀場跡などを見ながら歩きます。（約 4km）
- 対象　中学生以上　※ただし身長 150cm 以上であれば中学生未満でも参加可
- 定員　30 人
- 講師　石尾　正紀さん　岡山スポーツ会館
  健康運動指導士、ノルディックウォークインストラクター
- 参加費　1250 円（ポールレンタル料 500 円、保険料 100 円、動物園入園料 650 円）
  ※ポールを持参された方は保険料のみ　※中学生は動物園入園料 400 円
- 持ち物　タオル、水筒、歩きやすい服装、運動靴
- 集合　岡山県総合グランドクラブ前（旧岡山偕行社）
  （集合場所地図は裏面参照）　**※雨天中止**
- 申込・問合せ　岡山市立京山公民館　TEL：086-253-8302　E メールはこちらからも
  E-mail：kyouyama_k@city.okayama.lg.jp

↑

ノルディックウォーク　申込書

氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　年齢：＿＿＿＿

住所：　岡山市　　区＿＿＿＿＿＿＿＿　電話＿＿＿＿＿＿＿＿

【集合場所】

バスでお越しの方はこちらをご参考に

【理大線（岡山理科大学)】

岡山駅西口	⇒	奉還町	⇒	済生会病院前	⇒	清心町	⇒	スポーツセンター前
9:20		9:21		9:22		9:23		9:24