

令和7年度 **芳田ノルディックウォーキング講座** のご案内



「健康市民おかやま21」の基本方針のひとつになっている地域連携の健康づくりを目標に、ノルディックウォーキングの技術を基礎から学び、参加者がみんなで一緒に地区内外を歩いて、ウォーキングの習慣を身につけながら交流の輪を広げましょう。(基本はノルディックウォーキングですが、普通のウォーキングでも結構です。)



*主催 岡山市立芳田公民館

*講師 せいかわ きょうこ 清川 恭子さん (芳田公民館ストレッチクラブ講師)

*開催時期

令和7年10月から令和8年3月までの第2火曜日 10:00~12:00

※ただし令和7年10月は、『岡山芸術交流2025』開催を記念して

10月26日(日)に芳田公民館の主催講座「ESD地域づくりワークショップ」

とのコラボ企画を実施。ウォーキングを楽しむとともに、岡山カルチャーゾーンで世界最先端のアート作品を鑑賞する予定です。

*開催場所

芳田公民館・岡山カルチャーゾーン・グリーンアベニュー・その他岡山市内各地区

*その他

◆定員 20名程度

◆受講料 無料 (他地区へ行く場合は交通費実費が必要)

*令和7年度 年間計画 (予定)

10月26日(日) 地区外を歩こう (岡山カルチャーゾーンなど: 現地集合)

11月11日(火) 地区内を歩こう (グリーンアベニューなど: 公民館集合)

12月9日(火) 地区外を歩こう (後楽園周辺: 現地集合)

1月13日(火) 地区内を歩こう (宗忠神社初詣ウォーク: 公民館集合)

2月10日(火) 地区外を歩こう (百間川緑地など: 現地集合)

3月10日(火) 地区内を歩こう (ランチウォーク: 公民館集合)

※地区内を歩く場合、公民館研修室でのミーティング終了後ウォークを開始します。雨天の場合はストレッチなどに変更する場合があります。

※発熱等、感染症の兆候がある場合は参加をご遠慮ください。

※警報の発表や感染症拡大の場合は行事内容の変更や中止とする場合があります。ご理解の程よろしくお願ひします。

お申し込み・お問い合わせは、… 岡山市立芳田公民館へ

岡山市南区西市96-1 TEL.(086)245-0688