

令和 8 年度『芳田ノルディックウォーキング講座』のご案内



< 開催趣旨 >

「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、参加者みんなと一緒に地域内外を歩いて、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 8 年 10 月から令和 9 年 3 月までの第 2 火曜日 午前 10:00～12:00

*開催場所

芳田公民館・グリーンアベニュー・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 8 年度 年間計画（予定）

10 月 13 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）

11 月 10 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 8 日（火） 地区外を歩こう（後楽園周辺：現地集合）

1 月 12 日（火） 地区内を歩こう（宗忠神社へ初詣ウォーク：公民館集合）

2 月 9 日（火） 地区外を歩こう（操山周辺：県護国神社集合）

3 月 9 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いします。

連絡先・申込み 岡山市立芳田公民館

岡山市南区西市 96-1 TEL・fax (086) 245-0688