



ノルディック・ウォークを楽しもう！

令和5年度 大元公民館主催講座

2本のポールを使って、全身運動ができるウォーキングです
膝や腰への負担が軽く、足腰に自信が無くても気軽に取りくめます

身体に優しく、健康づくりがしたい方

大歓迎

日程 (全6回の連続講座) いずれも10時～12時

- ① 10月23日(月) : オリエンテーション、トレーニング (雨天時公民館で)
- ② 11月27日(月) : 臨港鉄道跡地周辺のウォーキング
- ③ 12月25日(月) : 岡山ドーム周辺のウォーキング
- ④ 1月22日(月) : 今村宮周辺のウォーキング
- ⑤ 2月26日(月) : 神崎梅園 OR 吉備の中山周辺のウォーキング (後日決定します)
- ⑥ 3月25日(月) : 浦安運動公園周辺のウォーキング

※第5回・第6回は、現地に集合しウォーキングを行います。

※第2回目以降は、雨天の場合は中止になります。

講師：岡山県ノルディック・ウォーク連盟の方

集合場所：大元公民館

費用：保険料350円／6回分 (初回に集金します。原則返金はしません)

ポールレンタル料300円／1回 (レンタルされる方のみ当日集金します)

定員：20人 (先着順)

持ち物：マスク、動きやすい服装 (寒いときは防寒対策を各自でお願いします)

履きなれた靴、水分補給用の飲み物、健康保険証、タオル、帽子、ノルディックポール (お持ちの方)

申込方法：令和5年9月1日(金) 9時30分から、大元公民館窓口、電話、ファックス、メールでお申し込みください。

(定員になり次第締め切ります。)



○安全にご参加いただくために

- ・当日、体調不良の場合は参加を見合わせ、その旨を公民館にお知らせください。

メールでのお申し込み
は、こちらから

岡山市立大元公民館

〒700-0925 岡山市北区大元上町10-31

TEL/FAX : (086) 241-8526

E-mail : omotokouminkan@city.okayama.lg.jp

