

農試公園の景色を楽しみながら、健康体験しませんか♪

# 令和5年 ノルディック

# ウォーキング講習会



ひざや腰に負担をかけず、全身の筋肉が強化できる、  
北欧生まれのスポーツです。

★ノルディックウォーキングはこんな方にオススメ！

- ・スポーツが苦手でも、体を動かしたい…
- ・足、腰、ひざが痛くて、長距離歩けない…
- ・姿勢を良くしたい…

第1回	5月21日	(日)	10:00~12:00
第2回	5月21日	(日)	13:30~15:30
第3回	6月4日	(日)	10:00~12:00
第4回	7月2日	(日)	10:00~12:00
追加	7月30日	(日)	10:00~12:00
第5回	9月3日	(日)	10:00~12:00
第6回	9月10日	(日)	10:00~12:00
第7回	10月15日	(日)	10:00~12:00
第8回	10月22日	(日)	10:00~12:00

基礎から、エクササイズ的運動までを学ぶ、  
1回完結型のレッスンです。

※雨天時は屋内広場アリーナで実施します。

【場 所】 農試公園

【対 象】 小学生以上の市民の方（小学生は保護者同伴）

【定 員】 各回20名（先着順）

【料 金】 無料（ノルディックポール含む）

【申 込】 5月1日より電話または受付窓口まで（先着順）

【持ち物】 運動に適した服装、飲み物、タオル

～講師紹介～ 古澤 緑

8sp ハチスポスクール講師

長野オリンピック出場 札幌国際スキーマラソン優勝

農試公園管理事務所 TEL：011-615-3680

