

川下公園 ノルディック・ウォーク

2015年

①11月21日(土) ②12月16日(水)

10:00～12:00

雨天決行

荒天時は中止の
場合があります

各日
20名
程

ノルディックウォークとは？

ノルディックウォークは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。通常のウォーキングより全身運動効果が高く、日頃の運動不足や転倒防止対策として、また介護やリハビリとして活用されるなど、日本だけでなく世界中から人気を集めています。

歩き方・ポールの使い方など、専門スタッフが丁寧に教えてくれますので、初めての方も安心してご参加ください。

皆さまのご参加をお待ちしております。

集合場所

川下公園リラックスプラザ内

参加費

100円(保険料含む)

※ポール無料レンタルあり

対象

どなたでもご参加いただけます

※小学生以下は保護者同伴

初めての方歓迎！

【服装】

帽子

動きやすい服

歩きやすい靴

【持ち物】

■飲み物

■小雨対策のウィンドブレーカー

■タオル

●カバンは両手にポールを持つので
バックパックやウェストポーチなどが最適です

講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟 上級公認指導員／さわやかノルディック・ウォーク倶楽部

申込方法：前日までに電話または川下公園リラックスプラザ1F 窓口へ

申込締切日：①2015年11月20日(金) ②2015年12月15日(火)

川下公園指定管理者 (公財) 札幌市公園緑化協会 川下公園管理事務所

札幌市白石区川下 2651 番地 3 外 Tel 011-879-5311