

# ノルディック・ウォーク体験会 in 中島公園

体力増進や美しい姿勢づくりなど、様々な効果を持つノルディック・ウォーク。2本のポールを持って上半身の運動も取り入れながら歩くエクササイズです。

指導員と一緒に歩くので、初めての方も大歓迎！  
四季の移ろいを感じながら中島公園を歩きませんか？



●開催日 ※以下より好きな日程を選んでお申込みください

① 6月7日(水) ② 8月2日(水) ③ 10月4日(水)

小雨決行  
荒天中止

【集合場所】中島公園管理事務所



※地下鉄南北線「幌平橋駅」下車・  
1番出口から公園内に進んで徒歩約2分

- 時間・・・10時00分～11時30分  
屋内で歩き方のポイントや効果などを学んだ後、  
園内をウォーキングします。
- 定員・・・10名（要事前申込み・先着順）
- 参加費・・・200円（保険料・資料代込み）  
※参加当日、現金でお支払いください。
- 講師・・・全日本ノルディック・ウォーク連盟  
上級公認指導員

## ●申込み方法

以下の内容を、希望する参加日の前日までに  
中島公園管理事務所までお知らせください。

- ①希望する参加日／②参加者氏名／③連絡先／
- ④ポール無料レンタルの有無（有の場合は身長）

## ●申込み先

中島公園管理事務所 Tel：011-511-3924  
（営業時間 9：00～17：00 / 無休）

ポールの無料レンタルもあります♪

