

ノルディック ウォーキング教室

歩いて日々の
健康増進に!



ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使うことで足腰の負担を軽減しながら運動効果をグッと高めます。

正しいポールの持ち方やフォームを学ぶところから始めるので、初心者の方や高齢者の方にもおすすめのスポーツです。

楽しくノルディックウォーキングを学びましょう。ご参加お待ちしております。

① 5月25日(水) 9:30~11:30 (ユートピアくびき いきいきコート)

② 6月 8日(水) 9:30~11:30 (大池いこいの森公園)

③ 6月22日(水) 9:30~11:30 (大湯水と森公園)

④ 7月 6日(水) 9:30~11:30 (大池いこいの森公園)

☀ ・②6/8 ③6/22 ④7/6 は集合後、バスで現地へ移動します。

・各回、集合時間は9:10です。

☂ 少雨時は雨の森を楽しみながら行います。荒天時はいきいきコートで実施します。

■募集人数：15人程度(定員を超えた場合は、抽選を行います)

■参加費：960円(初回日に集めます)

■対象者：18歳以上の市民

■持ち物：運動しやすい服装・運動靴・雨具・飲み物・
タオル・ノルディックポール(お持ちの方のみ)

■講師：磯貝 大和 様

■申込み：5月16日(月)までに下記の申込み先へ電話でお申込みください。

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のお願い

※当日はご自宅での検温と
マスクの着用をお願いし
ます。

※状況により、開催を見あ
わせる場合があります。
ご了承ください。

※ ノルディックポールは、ユートピアくびき
スポーツクラブで貸出をします。

※ 原則、全4回のすべてに参加できる方
のみお申込みください。

※ 受講決定者には詳しい案内を5月20
日までにご案内します。

申込み・問合せ先

- 頸城地区公民館
(頸城区総合事務所教育・文化グループ内)
電話：025-530-2311 担当：大越
- ユートピアくびきスポーツクラブ事務局
電話：025-530-2381 担当：市川