

ノルディックウォーキング教室実施要項

目 的 ノルディックウォーキングを通じて、体力向上および健康増進を図るとともに、景色を楽しみながらウォーキングをすることで、日頃のストレス解消も図ることを目的とする。

開催日時

【開催日】 4月25日
5月 9日、16日、23日、30日
6月 6日 ※予備日 6月13日、20日
(全6回・木曜日)

【開催時間】 10時00分～11時30分(90分)

会 場 初回：鶴ヶ曾根運動広場（エイトアリーナ隣）
エイトアリーナ体育館（雨天時）

2回目以降：エイトアリーナ出発→中川新堤・やしおフラワーパーク周辺

内 容 ノルディックウォーキング初心者を対象とした高齢者の方も楽しめる教室です。ポールを使った正しいウォーキングフォームを身につけ、気軽にノルディックウォーキングを楽しむことが出来るようになることを、目標とします。

講 師 ノルディックウォーキングクラブLOCO（ロコ）
代表 相原 正臣 ほかスタッフ

参加費 3,000円（保険料を含む）

対 象 市内在住・在勤

募集人数 25名（申込順）

持ち物 室内シューズ、屋外シューズ、飲み物

申込方法 参加を希望する場合は、4月3日(水)から4月15日(月)までに参加費をご持参のうえ文化スポーツセンター窓口（9時から17時）にて、お申し込みください。

教室当日の流れ

①エイトアリーナ玄関前に集合（雨天時は、エイトアリーナ体育室）



②開校式・・・9時50分から行います。
2回目以降も、エイトアリーナ玄関前に集合してください。



③レッスン開始

注意事項

- ・温度調整がしやすい服装（ジッパー等が付いたもの）で参加してください。
- ・ノルディックウォーキングでは、両手がポールでふさがってしまいますので、バックはウェストポーチやリュックサックなど両手が空くものをご利用ください。（貴重品を預かることは出来ません。）
- ・革靴ではなく、履きなれた運動靴を着用してください。
- ・ポールについては、貸出いたしますので、事前準備は不要です。
- ・天候が晴れの場合は屋外で開催し、雨天や強風などの悪天候の場合は、中止となります。
- ・会場の決定につきましては、前日の午後3時に決定いたします。どちらで行なうか判断ができない場合は、当日の午前8時30分以降に文化スポーツセンターへお問い合わせください。

問合せ連絡先

文化スポーツセンター 電話 996-5126