

冬のノルディック ウォーキング教室

平成29年

12月8日(金)

受付 9:00 開始 9:15 終了 12:00 頃

場所 青少年研修センター(公園通北2丁目51)



2本のポールを使って冬道を安全で健康的に
歩く方法を体験してみませんか？

【対象】 町民(20人程度)

【内容】 ノルディックウォーキングの講話と実践

(天気が良ければ町内を3km程度歩く予定です)

【参加費】 無料

【持ち物】 ●タオル ●帽子 ●水などの飲み物

●ポール(持っている方)

●外用の運動靴 ●上靴

※外を歩きますので動きやすく、暖かい服装でお越しください。

※ポールを持っていない方は、健康管理センターで準備します。

【申込み】 12月7日(木)まで 健康管理センター

TEL : 2-5122 FAX : 2-5297

E-mail : kenko@town.hiroo.lg.jp



講師

あそぼうや
十勝ガイドサービス遊方屋
さやの しんりょう
鞆野 紳量 氏

(資格)

- ・INWA(国際ノルディックウォーキング協会)公認
アドバンスインストラクター
- ・北海道観光マスター 等