

ノルディックウォーク教室

ノルディックウォークとは？

参加者募集!!

北欧フィンランドにおいてスタートした 2 本のポールを使ったウォーキングです。手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく、世界でも人気が高まっているスポーツです。



スポーツが苦手だけど運動不足を解消したい人
これからウォーキングをはじめようと思っている人
シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
大歓迎です。

※ポールは貸出しします。

楽しく運動してみましよう!!

対 象 者 原則、中学生以上の町内在住者と町内在勤者

開催日時・集合場所

	開催日時	集合場所		開催日時	集合場所
①	6 月 15 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田町体育センター 駐車場	⑥	11 月 16 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田町体育センター 駐車場
②	7 月 6 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	北オアシスパーク 駐車場	⑦	12 月 21 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	北オアシスパーク 駐車場
③	8 月 17 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田町立図書館 駐車場	⑧	1 月 25 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	小山城前芝生広場
④	9 月 21 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	小山城前芝生広場	⑨	2 月 8 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田町立図書館 駐車場
⑤	10 月 26 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田漁港内駐車場	⑩	3 月 15 日 (日) 9 : 00 ~ 12 : 00	吉田漁港内駐車場

※小雨決行

申込方法 オンライン申請 (<https://logoform.jp/form/5Rco/550218>)

または中央公民館窓口での申請

※この QR コードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

申込期間 5 月 1 2 日 (月) から 6 月 1 2 日 (木) まで

問合せ先 吉田町教育委員会事務局 生涯学習課スポーツ振興部門

(中央公民館)

TEL 0548-33-2152



申込 QR コード