

エクササイズで公園探索！

ノルディックウォーキングお散歩ツアー

話題の「ノルディックウォーキング」をしながら
農試公園とその周辺を散歩してみませんか？
公園スタッフが農試公園の樹木や施設についてご案内いたします。

ノルディックウォーキングとは？

ひざや腰に負担をかけず、全身の筋肉が強化できる
北欧生まれのスポーツです。

開催日

第1回	8月31日(土)	10:00~11:00
第2回	8月31日(土)	13:00~14:00
第3回	9月7日(土)	10:00~11:00
第4回	9月7日(土)	13:00~14:00
第5回	10月6日(日)	10:00~11:00
第6回	10月6日(日)	13:00~14:00

- 【場 所】 農試公園
- 【対 象】 小学生以上の市民の方（小学生は保護者同伴）
- 【定 員】 各回 10名（先着順）
- 【料 金】 無料（ノルディックポール含む）
- 【申 込】 8月19日より電話または受付窓口まで（先着順）
- 【持ち物】 運動に適した服装、飲み物、タオル

農試公園管理事務所 TEL：011-615-3680