

農試公園を探索しながらエクササイズ！

農試公園

ノルディックウォーキングお散歩ツアー

In 冬



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。

ノルディックウォーキングをしながら冬の農試公園をめぐる
ツアー形式の運動教室です。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。

冬道でも安全に歩いて健康増進してみませんか？

第1回 12月 7日 (土) 10:00~11:00
第2回 12月 8日 (日) 10:00~11:00
第3回 12月 14日 (土) 10:00~11:00

※悪天候中止

【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】 11月25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、防寒着、飲み物、タオル

農試公園管理事務所 TEL : 011-615-3680

受付時間 9:00~16:30