

エクササイズで公園探索！ ノルディックウォーキング 初心者講習会

話題の「ノルディックウォーキング」を基礎から学び
農試公園の景色を楽しみながら、健康体験しませんか？

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、全身の運動ができる
北欧生まれのスポーツです

開催日

第1回	5月	25日	(日)
第2回	6月	1日	(日)
第3回	6月	21日	(土)
第4回	7月	6日	(日)
第5回	7月	19日	(土)
第6回	9月	7日	(日)
第7回	9月	28日	(日)
第8回	10月	5日	(日)
第9回	10月	26日	(日)

【時間】 10：00～12：00

【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 20名（先着順）

【料金】 無料（ノルディックポール含む）

【申込】 5月12日（月）より電話または受付窓口まで

【持ち物】 運動に適した服装、飲み物、タオル

【講師】 古澤 緑（ふるさわみどり）先生

農試公園管理事務所 TEL：011-615-3680