

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（悪天候中止）

第1回 11月1日（土） 10：00～11：00

第2回 11月1日（土） 13：00～14：00

第3回 11月9日（日） 10：00～11：00

第4回 11月9日（日） 13：00～14：00

第5回 11月22日（土） 10：00～11：00

第6回 11月22日（土） 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 8 名（先着順）

【料 金】 無料（ノルディックポール含む）

【申 込】 10月27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