

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 3月 14日 (土) 10:00~11:00
第2回 3月 21日 (土) 10:00~11:00
第3回 3月 21日 (土) 13:00~14:00

※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8名（先着順）

【料 金】 無料（ノルディックポール含む）

【申 込】 3月2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