

# ノルディックウォーキング で「文化の森」を散策しよう！

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って歩行運動を補助し歩行効果を増強するスポーツです

初めてでも大丈夫。講師が指導します

【開催日】 5月23日（火）※雨天中止

【時 間】 集合時間 13時30分  
開始時間 14時から 1時間半

【参加費】 500円（保険料含む）  
※ポールレンタル料 200円別途

【定 員】 20名（事前予約のみ）

【申込方法】 文化の森管理事務所

【持ち物】 タオル・飲み物・運動のできる服装と靴  
ポール（持っている方）

ポールをお持ちでない方は貸出も可能です（数量限度）



詳しくは文化の森HP、  
または管理事務所までお問合せください

0120-341-342