ポールを持って歩こう！

ノルディックウォーキング教室

■開催日　**5月11日（木）9：00～15：00**

■会　場：久慈市山形町**「鼻黒岳 標高970.9m」**（バス送迎有）

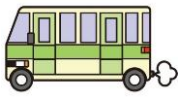
■定　員：20名

■講　師：ノルディックウォーキングインストラクター

■参加料：無料

■その他：運動できる服装でご参加ください。用具等は無料でお貸しします。
小雨決行いたします。雨具をご持参ください。
悪天候時は中止となる場合がありますのでご了承ください。
昼食をご持参ください。（鼻黒岳頂上で昼食をとります。）
新型コロナウイルス感染症対策をお読み頂いた上でご参加ください。

日程



9:00　市民体育館前バス集合･出発
↓
10:00　平庭山荘駐車場バス到着

10:00 ノルディックウォーキング教室開始
↓
12:00 昼食･休憩（鼻黒岳頂上）
↓
14:00 ノルディックウォーキング教室終了

14:00　平庭山荘駐車場バス出発
↓
15:00　市民体育館前バス到着･解散

※ノルディックウォーキングとは？

両手にスキーのストックのような“ポール”を持って歩くスポーツがノルディックウォーキングです。
足だけではなく腕も使うので、効果的に全身運動ができます！

■**お申込み・お問い合わせ**

久慈市民体育館　TEL 61-3353　FAX 52-2232

主催　久慈市教育委員会　一般社団法人久慈市体育協会