

園芸市

ノルディックウォーキング体験教室

4月20日（土）10：00～12：00

※ポールを使用するので、両手が使える靴でお越しく下さい。

運動しやすい服装、靴で参加してください。



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ニュースポーツの一種です。正しいポールの使い方など、ノルディックウォーク連盟の指導員が丁寧に教えてくださいますので、是非ご参加ください。

定員：15名（申し込み先着順）

参加費：500円

集合：遺構展示情報館前

※申込・お問合せは公園事務所までお願いします。

TEL：0744-34-5500（9：00～17：00）

※休園日：月曜日

（月曜が祝日の場合は次の平日が休み）

