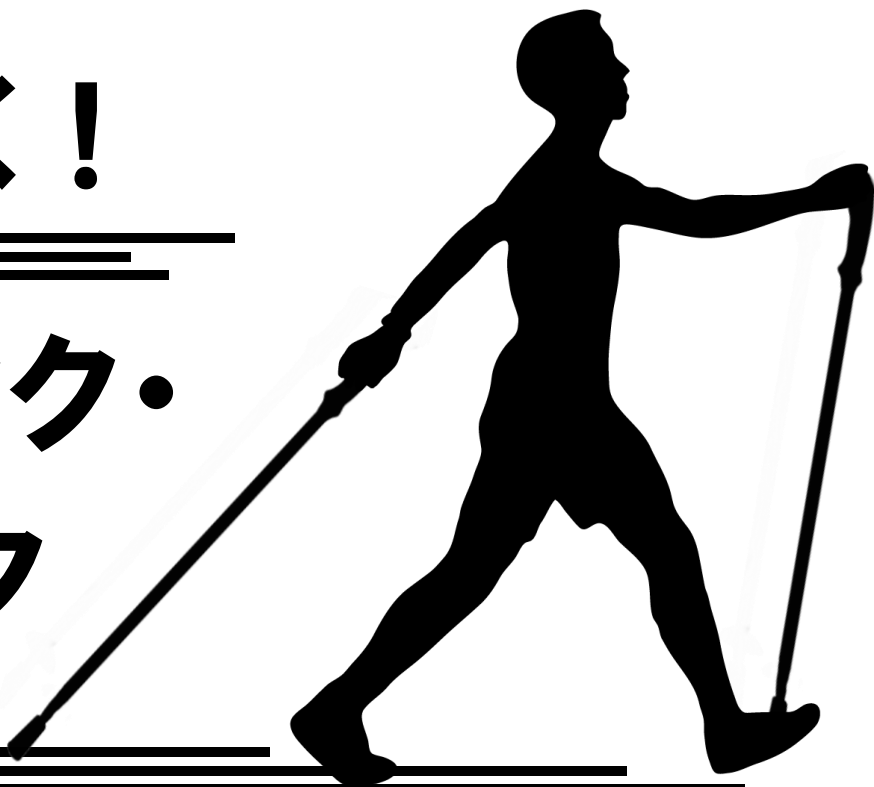


全身で歩く！

ノルディック・ ウォーク



2本のポールを持って歩く北欧生まれの「ノルディック・ウォーク」。上半身まで使って歩くことでウォーキングが全身運動に。膝や腰に不安がある人にもおススメのスポーツです。地域を歩くことで、普段は気づかない新しい出会いや発見もあるかも。

10/21・11/4・11/25 (全3回)

すべて土曜日、9:00~11:30

- 対 象：** 健康な方 15人 (初心者の方でも丁寧に指導します)
- 場 所：** 大里生涯学習センター及び中島浄化センター周辺
※現地集合・解散、集合場所は申込後にお伝えします
※雨天時は大里生涯学習センター内を歩きます。
- 会 費：** 500円・レンタルポールは別途500円
- 申 込 方 法：** 往復ハガキに必要事項(詳しくは裏面)を記入し、大里生涯学習センターまでお申し込みください。
9月29日(金)必着・多数抽選
※生涯学習センターホームページからもお申込みいただけます。

大里生涯学習センター 指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5 TEL 054-283-1698 URL <http://sgc.shizuokacity.jp/>

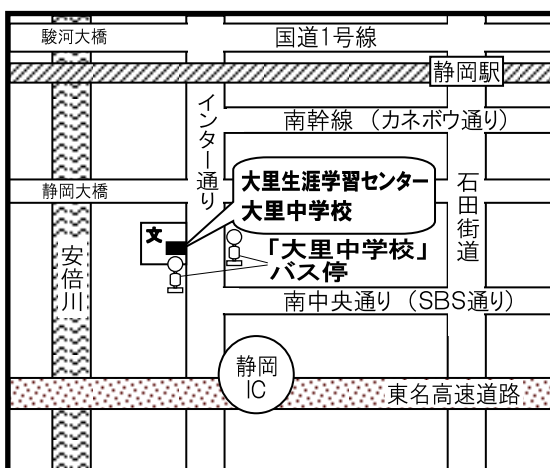
後援: 静岡県ノルディック・ウォーク連盟

◆申込方法 往復はがきの書き方

往信		返信	
□	〒422-8051 静岡県駿河区中野新田57-5 大里生涯学習センター 宛	□	〒□□□-□□□□ 申込者住所 申込者氏名 様
この面には何も 書かないでください。		① 「全身で歩く！ ノルディック・ウォーク」 ② 住所 ③ 氏名 ④ 電話番号	

◆ホームページからの申込方法

- ① 「静岡県生涯学習センター」で検索、または <http://sgc.shizuokacity.jp> にアクセス。
- ② 「センターのご案内」⇒「大里生涯学習センター」の順にクリック。
- ③ ページ下部「講座情報」から「全身で歩く！ ノルディック・ウォーク」の下の「この講座に申し込む」をクリック。
※講座が見当たらない場合は、「もっと見る」をクリック。
- ④ 必要事項を記入し、お申し込みください。



大里生涯学習センター

指定管理者 静岡県文化振興財団共同事業体

〒422-8051

静岡県 駿河区 中野新田57-5

〔 静鉄ジャストライン 中原池ヶ谷線
(静岡駅前2番乗場)

〕 「大里中学校」バス停下車すぐ

※駐車場に限りがあります。
当日は、自転車や徒歩、
バスでお越しください。

TEL:054-283-1698

情報満載の生涯学習センターホームページも

ぜひご覧ください

<http://sgc.shizuokacity.jp/>