

楽しく学ぼう！

ノルディック・ウォーク (全2回)

2本のポールを使う全身有酸素運動

藁科の
風を感じながら！

雨天時は室内です

2本のポールを持って歩く北欧生まれのスポーツです。
講師が基礎から指導しますので、初心者の方も安心して参加できます。

- 日 時: 令和8年5月16日、23日の土曜日 9:00~12:00
- 場 所: 静岡市藁科生涯学習センター2階ホールおよびセンター周辺(雨天時は室内です)
- 対 象: どなたでも(3~4km程度歩ける方) 20人
- 会 費: 1,500円(レンタルポールは別途1回500円)
- 講 師: 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
- 申込み: 4/11(土)10:00~HP またはお電話でお申込みください。(申込順)

お申し込み時に、年齢・ポール所持の有無・ノルディック・ウォーク経験の有無をお知らせください。

○HP(会員登録が必要です)



○電話→054-278-4141



藁科生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

☎ 421-1217 静岡市葵区羽鳥本町 5-9

☎ 054-278-4141

静岡市生涯学習センター

ホームページ



おかんじゃけ君
服織地域に伝わる郷土玩具
「おかんじゃけ」のキャラクター



静岡市生涯学習センター

公式LINEアカウントを開設しました

ぜひ「友だち追加」をお願いします！



協力: 静岡市ノルディック・ウォーク愛好会