

全身で歩く！ ノルディック ・ウォーク (全3回)



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。
講師が基礎からレクチャーしますので、初心者の方も安心してご参加できます。
大里地域の景色を楽しみながら、ノルディック・ウォークにトライしてみませんか。



10/27、11/17、12/1 すべて土曜日、9:00~11:30

- 対象：健康で3kmくらいウォーキングできる方 15人
- 会場：大里生涯学習センター2階ホール
中島浄化センター周辺 ※雨天時は生涯学習センター内を歩きます。
- 会費：1人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
- 申込方法：往復ハガキまたはホームページからお申し込みください。
9/28(金)必着、多数抽選 ※詳細は裏面を参照ください。

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

後援：静岡県ノルディック・ウォーク連盟