

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、北欧生まれのスポーツ、ノルディック・ウォーク。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。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。



11月9・16・30日(土)

9:00~12:00



↑お申し込みはこちらから

- 対象：健康で3~4km程度歩ける人 15人
- 会場：大里生涯学習センターおよび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1,000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：要事前申込・多数抽選。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記入
WEB：8/23(金)~10/18(金)の間にHPにて必要事項を入力しお申し込みください（1件1人）
郵便：10/18(金)までに往復はがきで大里生涯学習センターへお申し込みください（1枚1人）
※10/18(金)までに定員に達しなかった場合は、10/19(土)10:00から電話申込を受け付けます(申込順)

※10月1日(火)から郵便料金が変わります。ハガキ63円→85円になります。往復はがきでのお申し込みの際には、下記の通りお取り計らいください。

- ・旧料金の往復はがきを使用して9月30日(月)までにポストに投函する場合→「返信」部分に差額22円分の切手を貼ってください。
- ・旧料金の往復はがきを使用して10月1日(火)以降にポストに投函する場合→「返信」「返信」両方に差額22円分の切手を貼ってください。
- ・新料金の往復はがきを使用して10月1日(火)以降にポストに投函する場合→そのままご使用ください。

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

住所：〒422-8051 静岡市駿河区中野新田57-5

電話：054(283)1698 ホームページ：<https://sgc.shizuokacity.jp/>

(個人情報の取り扱いについて)
いただいた個人情報は、
講座実施目的以外には使用しません。