ノルディックウォーキング

実施日

2026年 １１月　５日（木）健康寿命を延ばそう
１１月 １２日（木）寒さに負けずポールを
１２月 １０日（木）　持って歩きましょう

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

時　間　10:00～11:00

場　所　HIROHAI　佐伯総合スポーツ公園
※雨天時はアリーナランニングコース



参加費　1回　500円（税・保険料込）※ポールレンタルの有無問わず

講　師　松　平　光　正　佐伯総合スポーツ公園運営スタッフ（全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員）

定　員　先着　１５名

受付方法
※予約制
教室開催日当日に佐伯総合スポーツ公園受付にて参加料をお支払いください。
また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願いいたします。
※教室終了後に、次月の参加予約を受け付けます。
※教室開催当日メディカルチェック（体温測定・体調チェック）を行ないます。（来館の時はマスク着用をお願いします。）

準備物　運動ができる服装や靴・飲み物・タオル
※雨天時は屋内用の運動靴

内　容



２本のポールを使うことで、通常のウォーキングよりもしっかりと全身を動かすことができます。
膝・腰などへの負担も少なく、歩くのが苦手な方にでもおススメです。
また、姿勢の改善も期待できます！

●お問い合せ●　HIROHAI佐伯総合スポーツ公園受付
0829-72-1601　saekipark.hatsukaichi-sport s .net