

# ハルティックウォーキング

## 実施日

2026年 1月 8日（木）健康寿命を延ばそう  
2月 12日（木）いつまでも  
3月 12日（木）歩ける喜びを

※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（全日本ハルティック・ウォーク連盟指導員）

## 定 員

先着 15名

## ※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。）

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

## 準備物

## 内 容



2本のポールをすることで、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！



●お問い合わせ● HIROHAI佐伯総合スポーツ公園受付



0829-72-1601



saekipark.hatsukaichi-sports.net