

ノルディックウォーキング教室 開催要項

ノルディックウォーキングは、ポールを使って、誰でも気軽にできる運動で、生活習慣病予防にも効果的です。初めての方も、わかりやすく学べます。

- 1 日 程 5月 12日(土)、26日(土)【全2回、1回でも参加可】
- 2 時間・会場 10:00~11:30 ①総合体育館第2体育室と周辺②中島公園付近
- 3 定 員 恵庭市民 25名 ※応募多数の場合、自動抽選
- 4 内 容 ①講話「ノルディックウォーキングについて」
①体験「ノルディックウォーキングの基本」
「プラス10分のウォーキング」※天候が悪ければ、屋内を歩きます。
②中島公園付近をウォーキング ※天候が悪ければ、屋内を歩きます。
- 5 講 師 札幌国際大学 スポーツ人間学部 スポーツ指導学科
健康運動指導士 本多 理紗 氏
- 6 持 ち 物 飲み物、上靴、帽子、タオル、動きやすい服装と運動靴でお越しください。
ノルディックウォーキングポール ※ポールは無料で貸し出し致します。
- 7 参 加 料 無 料
- 8 申 込 み 電話または、総合体育館窓口(平日9時~17時)もしくは、恵庭市体育協会のホームページ、特設フォームよりお申込みください。【受付期間】 4月4日(水)9時~
16日(月)※抽選結果は、4月17日(火)13時以降にホームページにて発表します。
- 9 注 意 事 項 開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただきますので、ご了承ください。教室以外で施設をご利用される場合は、利用料をお支払いください。



← こちらのQRコードを読み取ると、体協ホームページへ移動します。



【お問合せ先】NP0 法人恵庭市体育協会 TEL: 21-9900 (月~金・9:00~17:00)
恵庭市体育協会のホームページ内にて詳細は確認できます。 <http://www.eniwa-taikyo.com>