

# ノルディック ウォーキング

in 蓮華寺池公園

11/19 土曜日 10:00 ~ 11:00

参加費 無料!  
参加者募集!

ノルディックウォーキングの  
ポールを使って  
ゆるい坂道もらくらく。

自然を満喫しながら  
公園の魅力を再発見

ポールは  
無料レンタルです。  
小学生以上のお子様の  
参加もOKです。



専門の講師は  
前澤康代インストラクター  
(全日本ノルディックウォーキング連盟  
認定指導員)

## ノルディックウォーキングの魅力

- 関節への負担を軽減し、小学生からシニアまで無理なく参加頂くことができます。
- 通常のウォーキングより上半身を使うため、普通に歩くより大きな運動効果があります。
- 姿勢や呼吸が整えられ、血液循環が活発になります。

参加料 無料 ※用具レンタル料含む

定員 20名

対象 小学生以上~大人

申込方法 当施設受付にて。またはお電話にて  
**☎054-641-7715**  
受付可能時間/木曜を除く10~17時  
※定員になり次第受付終了となります

当日の服装 涼しく・動きやすい服装

持ち物 飲み物(水筒またはペットボトル)

コース 蓮華寺公園内、約40分のコースを  
歩きます。(山道もあります)

主催 指定管理者  
株式会社ティップネス



## 当日の予定

- 9:45~10:00 受付
- 10:00~10:10 注意事項の説明・準備運動
- 10:10~10:50 蓮華寺池公園内をウォーキング
- 10:50~11:00 整理体操・閉会の挨拶・解散

