

ノルディックウォーキング in 常願寺川公園

常願寺川公園で、ノルディックウォーキングを体験しませんか。
講師は、健康パークの石田指導員(ノルディックウォーキング
インストラクター)です。
ちょっと気分を変えて、お出かけウォーキングを楽しみましょう！
皆様のご参加をお待ちしています!!



※写真はイメージ

2019年

5月26日(日)

参加無料

現地集合
現地解散

会場／常願寺川公園（立山町利田）

時間／※右記参照

参加費／無料

定員等／40名（最少催行人員8名）

- ・ポール使用は中学生以上
- ・お子様を連れての参加も可

申込／健康パークまたは常願寺川公園にお申し込みください

〆切／定員または5月21日(火)

その他／・ポールをお持ちの方は持参してください。

・小雨決行

荒天中止…当日9:30までに連絡します

10:20 集合

10:30 ノルディックウォーキング
(1時間程度)

11:30 終了(11:40頃 解散)

- ・駐車無料(別途ご案内します)
- ・集合場所は、
常願寺川公園 休憩所

ポールの
無料レンタル
ございます

参加
特典

- ・とやま健康パーク 半額利用券
- ・太閤山ランド 夏期プール利用割引券 各お一人に1枚進呈

◎お問い合わせ、お申し込みは

とやま健康パーク

TEL 076-428-0809

常願寺川公園管理事務所

TEL 076-463-2034

●ノルディックウォーキングとは？
スキーストックのようなポールを使って行う歩行運動です。下半身だけでなく腕、上半身も動かす全身を使うエクササイズとして人気があります。

