



とやま健康パーク

富山県五福公園

ノルディックウォーク in 五福公園

参加者
募集中



富山県五福公園で、ノルディックウォーキングを体験しませんか？
公園内の紅葉を楽しみながら一緒に歩きましょう！
皆様のご参加をお待ちしています!!



※写真はイメージです

2024年

10月26日(土)

参加無料

現地集合
現地解散

会場／富山県五福公園（富山市五福5区1942）

時間／※右記参照

参加費／無料

定員等／30名（最少催行人員5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／とやま健康パークにお申し込みください

〆切／10月12日(土)17:00まで

その他／・小雨決行(荒天中止)※当日10:00までにご連絡いたします。

- ・歩きやすい服装・帽子・雨の場合は雨具
- ・水分補給できるもの、タオル等持参
- ・リュック又はウエストポーチ（ストックを持つため）

13:45 集合・受付
14:00 準備体操
ノルディックウォーキング
（1時間程度）（約1.5km）
15:00 終了（15:15頃 解散）
・駐車無料
・集合場所は、中央広場
オブジェ「波」付近

ポールの
無料レンタル
ございます

参加特典
ございます

参加
特典

「ドリンク1本」プレゼント

「とやま健康パーク3時間利用半額券」プレゼント

※お問い合わせ、申し込み

TEL 076-428-0809

※当日の緊急連絡先

TEL 090-4325-9817

とやま健康パーク

●ノルディックウォーキングとは？

スキーの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。



2024.10.26「ノルディックウォーキングin五福公園」申込書

申込日	令和 年 月 日							
ふりがな		性別	男	・	女			
氏名								
住所	〒							
連絡先	※「荒天中止」の場合は、当日午前10時までにご連絡しますので、その連絡が受けられる連絡先をお書きください。							
生年月日	大・昭・平	年	月	日	年齢	歳	受付者	
ポール	<input type="checkbox"/> ある(持参)		<input type="checkbox"/> なし(レンタル)				受付日にち	