



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 |
| ポール | <input type="checkbox"/> ある(持参) <input type="checkbox"/> なし(レンタル) | | 受付者 | |
| | | | 受付日にち | |