

楽しくスポーツを始めよう!

ノルディックウォーキング教室 参加者募集のお知らせ



ノルディックウォーキングとは、北欧フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと全身運動効果の高さで注目されている運動で、土岐市スポーツ推進委員会が普及活動を行っています。

誰でも手軽に、気軽に行うことができるノルディックウォーキングをこの機会に始めてみませんか。すでに、体験されてみえる方も、ぜひご参加ください。

■開催予定 ※教室の後、スポーツ推進委員の指導の下、コースを歩きます。

日程	集合場所・発着地点	コース（3km～5km）
5月19日（日）	美濃陶磁歴史館駐車場	織部の里公園・古墳巡回コース
6月16日（日）	駄知公民館駐車場	駄知町周回コース
9月8日（日）	下石公民館駐車場	下石町周回コース
10月20日（日）	土岐市スポーツセンター駐車場	土岐津町周回コース
2月23日（日）	肥田公民館駐車場	肥田町周回コース
3月9日（日）	妻木公民館駐車場	妻木町周回コース

■時間 午前9時00分～11時00分頃（8時45分集合・受付）

■参加費 無料

■持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物
※ポールは貸出します。

■定員 1回20名程度

■申込み 開催日の3日前までに土岐市役所スポーツ振興課に電話または直接申込みください。

■注意事項・午前8時の時点で雨天の場合は中止します。



■申込み・問合せ先

土岐市地域振興部 スポーツ振興課（土岐市役所2階）

電話：54-1111（内線351）