

歩くことから始める、新しい習慣 ウォーキング教室を開催します。



ウォーキングは器具やトレーニングの必要がない、手軽に始められるスポーツです。
自然の中を歩いて、近所を散策するだけでも心と体に大きなメリットを与えてくれます。
さあ、今日から一歩踏み出してみませんか？

初心者でも安心してください。周回コースですので、体力に合わせて距離を調節できます。
ノルディックウォーキングにも挑戦してみましょ。希望の方には当日ポールを貸し
出します。お1人から参加可能です。仲間づくりにもピッタリです。

■開催予定 ※簡単な準備運動の後、スポーツ推進委員とコースを歩きます。

日 程	集合場所・発着地点	コース
6月21日(日)	杉焼池の駐車場 (台数が少ないため、陶磁器試験 場の駐車場をご利用ください)	杉焼池周回コース 1周約1km

■時 間 午前9時00分～10時30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

※ポールが必要な方には貸出します。

■定 員 1回20名程度

■申込み 6月19日(金)までに右記二次元コード

または土岐市スポーツ振興課 54-1236まで
お電話でお申込みください。



お申し込みはこちらから

■注意事項 午前8時の時点で雨天の場合は中止します。

杉焼池はトイレがありません。遊歩道を登って
どんぶり会館のトイレをご利用ください。

■申込み・問合せ先

土岐市スポーツ振興課(土岐市役所2階)

電話: 54-1236(直通)

