

# ノルディック

＼正しく歩こう！  
2022

# ウォーク講座



ノルディック・ウォークは、2本のポールを用いて、歩く全身運動です。腕や肩などの筋力を使いながら歩くため、膝や腰に負担をかけず取り組めます。季節を感じながら、一緒に気持ちの良い汗を流しませんか？

日 付 4月27日(水) 5月25日(水) 6月29日(水) 8月31日(水)

9月28日(水) 10月26日(水) 11月30日(水)

時 間 9:00~11:00

集合場所 大朝地域づくりセンター(北広島町大朝 2497)

※5月のみ交流館天狗の里(田原 647-1)集合です

参加費 100円 ※ポール貸し出し代別途 100円

講 師 和田俊春さん

持 ち 物 飲み物・タオル・帽子・あればノルディックポール

そ の 他 動きやすい服装でお越しください、雨天中止

申 込 み 大朝地域づくりセンター

共 催 大朝人くらぶ・大朝地域スポーツ協会

## 講師紹介

和田俊春さん

一般社団法人全日本

ノルディック・ウォーク連盟

認定講師



★平成30年度よりご指導いただいております★

お申込み  
お問合せ

大朝地域づくりセンター(大朝 2497・役場大朝支所となり)

IP 電話 050-5812-3025 ※来館、電話どちらでも申込みできます

受付時間 土日は除く 8:30~17:00

- 万一、事故が発生した場合、応急処置以外の責任は負いません
- 当日の活動の様子をホームページ等で掲載させていただきます。予めご了承下さい。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止します。

