

正 し く 歩 こ う

ノルディック・ウォーク

月に一度大朝地域づくりセンターでは、ノルディック・ウォークを行います。
ノルディック・ウォークは2本のポールを使った歩行運動です。

日 時 毎月最終水曜日(全6回)
9:00~11:00



6月26日(水)	9月25日(水)
7月31日(水)	10月30日(水)
8月28日(水)	11月27日(水)

集合場所 役場大朝支所前

準備運動後、大朝地域を歩きます

講 師 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
和田 俊春さん

参加費 100円 ※ポール貸出し代別途100円

持ち物 飲み物・タオル・帽子・動きやすい服装
あればノルディックポール

備 考 雨天の場合、地域づくりセンター内でストレッチや運動をします
室内履きをお持ちください

申込み 大朝地域づくりセンター（役場大朝支所2階）

主 催 大朝地域づくりセンター

共 催 大朝人くらぶ・大朝地域体育協会



- 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などに掲載させていただきます。予めご了承ください

お問い合わせ・お申し込み：大朝地域づくりセンター（役場大朝支所2階）

電話：IP 050-5812-3025・82-2211(代) 平日8:30~17:00

※公民館は4月から地域づくりセンターへ名称が変わりました