

ノルディックウォーキング体験会

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスウォーキングです。効率の良い有酸素運動としてはもちろん、ポールの使い方次第ではリハビリや歩行補助からトレーニングまで幅広く活用することが可能です。

お友達やご家族と一緒にお気軽にご参加ください♪おひとりさまも大歓迎です。まずは体験してみましょ！

班
回
覧

開催日: 令和5年10月31日(火)
令和5年11月7日(火)
令和5年11月14日(火)
令和5年11月21日(火)
令和5年11月28日(火)
令和5年12月5日(火)



場所と時間: 総合運動公園内(雨天時は町営体育館内)
18時30分から19時30分まで

主催: 栗石町スポーツ推進委員協議会

定員: 各回10名程度

対象: どなたでも

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装
飲み物、タオル



参加者募集!

申込方法: 下記QRコード、または下記申込先にお電話ください!

【申込先・お問い合わせ先】
栗石町 生涯文化スポーツ課 スポーツ振興室
☎681-6673 FAX681-6674
共催：栗石町スポーツ推進委員協議会
栗石町教育委員会

