

令和7年度 第2回

ノルディックウォーキング 体験教室

日時：令和7年10月26日（日）9：00～11：00

場所：岡垣町民体育館集合・出発（雨天時：体育館内で実施）

対象：町内在住の小学生以上の方（18歳未満は保護者と参加）

参加者：30人まで（応募多数の時は抽選）

持物：飲物、帽子、リュック等歩きやすいカバン、

体育館シューズ ★ポールは準備しています

申込：①町立公民館（中央・東部・西部）に設置している申込書を同所へ提出 ※申込書は裏面にあります

②電話またはFAX（中央公民館のみ）

※FAXの場合は、到着確認の電話をお願いします。

③下のQRコードから申し込みフォームへすすみ、必要事項を入力

申込期間：10月15日（水）まで

↓申し込みフォーム↓



岡垣町イメージキャラクター
♡ひわりん&ひわすけ★



* ノルディックウォーキングとは *

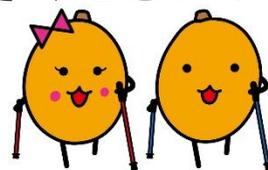
ノルディックウォーキングとは、クロスカントリースキーの選手が夏場に体力の維持等を目的として行っていたスキーウォークを元に、フィンランドで発表されたスポーツです。ノルディックウォーキングの大きな特徴がいくつかありますのでご紹介します。

○専用のポールを使って歩くことで、全身の90%の筋肉を使い、全身運動が可能！

○ポールを使うことで足への負担が軽減され、長時間の歩行が可能！

○無理なく始められて、何か、スポーツを・・・と思われている方、運動不足だと思われている方にも最適！

他にも、けがをした時の一時的なりハビリなどに効果があったりと沢山の効果があり、覚えやすく、誰にでもできるスポーツです！この機会にぜひ、体験してみてください！



○問い合わせ：中央公民館

TEL：093-282-0162 FAX：093-282-3330

令和7年度 第2回ノルディックウォーキング体験教室申込書
締切：10月15日（水） 受付場所：中央・東部・西部公民館 申込日： 月 日

ふりがな		性別	年齢	歳
氏名		男・女		
住所	〒811-42 岡垣町	電話番号		
		- -		