

沼津市 生きがいきづくり推進事業

ノルディックウォーキング

参加者募集！
初心者大歓迎！



ノルディックウォーキングとは、北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。運動不足を解消したい人などにおすすめですのでぜひこの機会に体験下さい。

日時 ■ 2月25日(水)
9:15~11:30

受講料 ■ 無料
※ポールレンタルも無料

場所 ■ 門池公園

対象 ■ 市内に住む65歳以上の人で
医師から運動を禁止されていない人

定員 ■ 30名 ※定員に達し次第締め切りいたします。

- 雨天の場合は順延もしくは中止となる場合がございます。
- 動きやすい服装、運動靴、両手が使える鞆で、飲み物、タオルもご準備ください。
- 教室中に報告書に使用する写真を撮影させていただきます。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

お申し込み
お問い合わせ

香陵アリーナ
TEL: 055-928-5231

〒410-0832
沼津市御幸町15-1

● 営業時間 9:00~21:00

● 休館日 毎月第4月曜日・年末年始
(祝日の場合は翌日が休館日)