

# ノルディックウォーキング教室 開催要項

ノルディックウォーキングは、ポールを使って、誰でも気軽にできる運動で、生活習慣病予防にも効果的です。初めての方も、わかりやすく学べます。親子やご家族でのご参加をお待ちしております!!

- 1 日 程 6月1日(土)
- 2 時間・会場 10:00~11:30 ・ 福住屋内運動広場 (福住町1丁目21番24号)
- 3 定 員 25名 ※応募多数の場合、自動抽選
- 4 対 象 小学生以上で医師から運動を制限されていない方  
※ただし、小学生が参加する場合は、保護者同伴での参加となります。
- 5 内 容 ・ 講話「ノルディックウォーキングについて」  
・ 体験「ノルディックウォーキングの基本」  
「プラス 10分のウォーキング」※天候が悪ければ、屋内を歩きます。
- 6 講 師 札幌国際大学 スポーツ人間学部 スポーツ指導学科  
健康運動指導士 本多 理紗 氏
- 7 持 ち 物 飲み物、上靴、帽子、タオル、動きやすい服装と運動靴でお越しください。  
ノルディックウォーキングポール ※ポールは無料で貸し出し致します。
- 8 参 加 料 無 料
- 9 申 込 み 電話 (平日9時~17時) または、総合体育館窓口 (9時~20時30分) もしくは、  
恵庭市体育協会のホームページ、特設フォームよりお申込みください。  
**【受付期間】5月13日(月)9時~27日(月)**  
※抽選結果は、5月28日(火)13時以降にホームページにて発表します。
- 10 注 意 事 項 開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただきますので、ご了承ください。教室以外で施設をご利用される場合は、利用料をお支払いください。



← こちらのQRコードを読み取ると、体協ホームページへ移動します。

