

楽しく歩いて元気になろう ノルディックウォーク in 前沢

開催日 令和5年6月17日(土) 午前9時30分～11時

集合場所 前沢公民館 多目的ホール

時 間 午前 9時30分～ 受付
午前 9時45分～ プロから学ぶ ウォーク&エクササイズ講座
午前10時25分～ 天候によって30分程度、外歩きも楽しむ

定 員 30名程度(ポール準備等のため、定員になり次第締め切り)

対 象 子どもから大人(おじいちゃん、おばあちゃんも)まで全員、お気軽に！
※身長130センチ以下のお子さまは、ポールなしでウォーキングします

参 加 料 無 料

持ちもの タオル、室内靴、飲み物を入れるリュック(あれば)

○ポールは貸出します
○飲み物はお配りします

講 師 全日本ノルディックウォーク連盟・富山県ノルディックウォーク連盟 理事長
ウォーキング・ライフマスター 田中 洋 氏

正しく歩いて健康になり
ポールを使ったウォーキ
ングを楽しもう！



お申込み・問合せ 前沢公民館 電話：54-0114(土・日曜日は休み)

住所：黒部市前沢27-1

電話または直接ご来館にてお申込みください

主催) 前沢公民館・前沢体育協会・前沢延楽会
共催) 前沢児童クラブ