

令和5年度 ノルディックウォーキングで健康になろう！

大路区まちづくり協議会 生涯学習部会

両手にポール（ストック）を持って楽しく歩くウォーキングです。運動不足解消、健康維持・増進を目指す方！ぜひ、一緒に運動しましょう！

毎月第1・3月曜日 10時～
(祝祭日は休み) 要申込み



【日程】

4月	17日	
5月	1日	15日
6月	5日	19日
9月	4日	
10月	2日	16日
11月	6日	20日
12月	4日	18日
R6/1月	15日	

バスで行くウォーキングツアーも
予定しています



集合 大路まちづくりセンター 駐車場

コース 大路区周辺及び de 愛ひろば

雨天時 当日の朝10時迄に雨が降っていたら中止します。

対象者 どなたでも参加できます。

※但し、3年生以下のお子さんは保護者同伴をお願いします。

※ 道具（ポール）はこちらで用意します。

※ ポールの貸し出しもしております。（センター窓口まで）

※ 運動のしやすい服装・運動靴・タオル及び飲み物を持参してください。

連絡先 大路まちづくりセンター TEL/FAX 563-5673