

回覧ちょっと一緒に歩こうか♪

お仕事終わりのリフレッシュに！

ノルディックウォーキング！！

ノルディックウォーキングってなに？

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使って
歩行運動を補助するニュースポーツの1つです！
無意識に歩く時よりも、上半身をよく使い歩幅も
広がることから**脂肪燃焼効果**も絶大です！



6月13日(木)・6月27日(木)・7月11日(木)・7月25日(木)

18:30～ 場 所:総合体育館 集合！

中級40分コース・上級60分コース からお選びください！

※当日、コースについては、変更となる場合がございますので
ご了承ください。

★集合：18：20分までに総合体育館に集合してください★



服 装:天候に合わせ、運動に適した服装(防寒具等)

持 ち 物:必要な方は飲み物をご持参ください。
※個人のノルディックポール持参可能。

対 象:今金町民

お 申 込:総合体育館事務室へお電話ください。☎(82)2026

期 限:各期日の前日17時まで

お問合せ:今金町教育委員会 ☎(82)3488 担当:遠藤・樋口・今

みなさんのご参加をお待ちしております！

主催:今金町教育委員会

協力:スポーツ推進委員会、総合型地域スポーツクラブいまかね