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!!

参加無料!!
雨天中止!!

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本のホールを使って
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22日(月)・7月13日(月)

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。当日参加可能☎(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: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