

# ノルディックウォーキング



毎月1回、定期  
開催しています！

★2本のポールを使って歩きます！

膝や腰への負担が少ないのにしっかりと運動できて、健康づくりにもってこいです！

## 2022年

## 4/17(日), 5/15(日), 6/19(日)

### 10時00分～11時30分 \*小雨決行

【費用】参加費1,000円(ポールレンタル代別途500円)

\*小・中・高校生は参加費が半額になります。

【定員】15～20名程度 【対象】小学生以上 【集合・受付場所】公園管理棟前

【持ち物】動きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物、タオル、手袋、  
レインウェア(雨天時のみ)

【締切】各開催日2日前まで

#### ■申込み、問い合わせ■

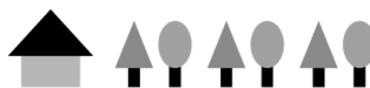
兵庫県立丹波並木道中央公園 管理事務所

〒669-2221 丹波篠山市西古佐90番地

TEL079-594-0990(9時～17時) FAX079-594-0991

HP:<http://www.hyogo-park.or.jp/tanba/>

■Facebook:<https://www.facebook.com/namikimichi.park>



■Twitter: [namiki\\_michi](https://twitter.com/namiki_michi)