

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)