

古川ノルディックウォーキング教室



ノルディックウォーキング(NW)とは？

フィンランド生まれのフィットネスエクササイズ

2本の専用ポールを使うことで普通のウォーキングよりも運動効果アップ♪
また転倒予防、姿勢矯正に役立つと今話題のスポーツです！

- ①全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員から
ノルディックウォーキングの基本をレクチャー！
- ②飛騨市役所の文化振興課職員（学芸員）から
古川町高野地域にある史跡の説明！
- ③ノルディックウォーキング専用ポールを貸出し

POINT



- 実施日時 平成30年6月10日(日) 8:30～11:00予定 (雨天中止)
- 集合場所 千代の松原公民館(飛騨市古川町向町3-7-13)※裏の駐車場を利用下さい
- 内 容 ノルディックウォーキング歩き方講座、高野方面史跡散策、ポールを用いた体操
- 持 ち 物 リュック、運動しやすい服装、帽子、飲み物、まめとくポイントカード(持っている方)
- 参 加 料 100円/人(保険代含む)
- 申込方法 下記電話番号に電話、または生涯学習課窓口まで **締切:6月6日(水)**
- そ の 他
 - ①保険については主催者側でかけた保険以上の責任は負いません
 - ②NW中の写真を今後の広報活動に利用しますのでご了承ください
 - ③こちらのイベントはまめとく健康ポイント対象事業になります
- 問合せ先 飛騨市教育委員会生涯学習課 電話:0577-73-7495
住所:古川町若宮2-1-66 古川町公民館(総合会館)内 **まめとく実施中**



主催:飛騨市 協力:飛騨市スポーツ推進委員

平成30年度 飛騨市ノルディックウォーキング教室 予定表(変更)

地 区	日 時	時間帯	内 容
古 川	6月10日	午 前	史跡めぐり
古 川	9月30日	未 定	未 定
河 合	6月24日	午 前	香愛ローズガーデン散策
宮 川	11月4日	1 日	種蔵新そばまつり満喫
神 岡	10月28日	未 定	神岡散策

