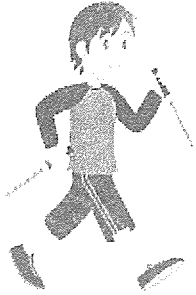


飛騨市ノルディックウォーキング教室 in 古川



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段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！

POINT



- 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ノルディックウォーキング専用ポールを貸出し

- 実施日時 令和3年5月16日(日)9:00～11:30(8:30受付開始) ※小雨決行
- 集合場所 千代の松原公民館前(飛騨市古川町向町3丁目7-13)
- 持ち物 リュック、マスク、動きやすい服装、帽子、飲み物、まめとくカード(持っている方)
ポール(持っている方。無料でレンタルも行います)
- 参加料 100円/人(保険代含む)
- 申込方法 申込の必要なし。当日必要なものをお持ちの上ご参加ください。
- 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
- 申込・問合せ先

飛騨市教育委員会スポーツ振興課 電話:0577-62-8030
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

～ 新型コロナウイルス感染症に関するお願い ～

- ・参加対象は市内の方のみとさせていただきます。
- ・参加される前に、各自で検温の実施をお願いいたします。
- ・アルコール消毒液をご用意しておりますので、使用する道具の消毒をお願いいたします。
- ・密を避けるため、数人の小グループに分かれてのウォーキングを実施します。
- ・ウォーキング中、息苦しい場合を除き、マスクの着用をお願いします。
- ・当日の健康状態によっては、お断りさせていただく場合がございます。