

# 小城市公民館体験講座

# 「ノルディックウォーク 体験教室」



## ノルディック ウォークとは…

北欧のノルディックスキー競技の選手が  
夏季の練習で行っていたウォーキングスタイル。  
今では、運動効果の高い全身運動であると立証され、  
たくさんのウォーカーに親しまれています。

## ノルディックウォーキングの特徴

- ☆歩く姿勢が良くなります
- ☆足やひざの負担を軽減できます
- ☆全身の筋肉をゆっくり動かせます

## ◆開催日程・集合場所 ※両日共、小雨決行・雨天中止

1	2月16日(火)	9:00~ 11:00	三日月コース (ドゥイング三日月集合)
2	2月27日(土)	9:00~ 11:00	牛津コース (牛津総合公園集合)
3	3月25日(金)	13:30~ 15:30	小城コース (ゆめぶらっと小城集合)



- ◆内容 ノルディックウォークの基本動作講習からポールを使ってのロングウォーク
- ◆対象 小城市在住の方 (5~10km程度)
- ◆定員 各日程 先着40名 ※各日程定員となり次第締め切らせていただきます。
- ◆参加料 無料
- ◆持ってくる物：ノルディックウォークポール (お持ちの方のみ)  
歩きやすい靴・服装・タオル・飲み物
- ◆申込締切日 各日程3日前まで ※一日のみの参加も可

牛津公民館

TEL 37-6143

三日月公民館

TEL 72-1616

芦刈公民館

TEL 37-6140

小城公民館

TEL 73-3215



みんなで  
初春の小城市を歩きましょう!!