

# ウォーキングセミナー

対象者  
ウォーキング  
初心者

先着 **50**名



**6**月**9**日 **土** 9:00~12:00 (受付8:30)

**体育文化センター** (富山市友杉 1097 番地)

**内容**

**ウォーキングの基本**

-基本の歩き方・ストレッチ・効果と注意点-

**ノルディックウォーキングの基本**

**講師**

富山市体育協会スポーツ指導員  
(公認ウォーキング指導員、ノルディックウォーク公認指導員)

**参加費**

200円

**申込方法**

5月10日(木)より申込開始  
富山市体育協会ホームページからお申込みください  
<http://www.taikyou-toyama.or.jp/>

**持ち物**

動きやすい服装、内履き、飲み物、  
雨具(小雨でも屋外を歩きます)  
※ノルディックポールはこちらで用意いたします



お問合せ

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474  
[URL] <http://www.taikyou-toyama.or.jp/>

公益財団法人 **富山市体育協会**