



対象者
ウォーキング
初心者

先着 **30** 名

6月**8**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20日(月) 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

<https://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

公益財団法人 **富山市体育協会**

[TEL] 076-432-1117 [FAX] 076-433-7474

[URL] <https://www.taikyou-toyama.or.jp/>