

ウォーキング普及事業

ウォーキングセミナー & 富岩運河ミニウォーク



9月28日 **土**

対象者
ウォーキングと
ノルディックウォーキングに
興味のある方
(経験は問いません)

30名程度

13:30~16:30 (受付 13:00)

富山市総合体育館 (富山市湊入船町 12 番地 1)

内容 **ウォーキング・ノルディックウォーキングについて**
-基本の歩き方・ストレッチ・運動効果と注意点を学び、実践-

富岩運河環水公園のミニウォーク
-中島閘門までの往復約5kmを歩きます-

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

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

申込方法 8月30日(金)から9月24日(火)まで
富山市体育協会ホームページまたは
電話にてお申込みください

<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>
電話 076-432-1117

運動効果が上がる
ウォーキング方法
知ってますか?

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/>