



## 富山南総合公園体育文化センター(富山市友杉 1097 番地)

### 内 容

- ★ウォーキング、ノルディック・ウォーキングについて  
-正しい歩き方や姿勢等ウォーキングの基本について学びます-
- ★シューズやウエアなどの選び方について  
-ウォーキングに適した服装などについて学びます-
- ★体育文化センター周辺のミニウォーク  
-約 4 kmを歩きます-

イベント終了後、希望者は足型測定会(無料)に参加できます。  
足長、足幅、足圧、左右バランス等を計測します。(1人10分程度)

### 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

**500円**

### 対象者

ウォーキングやノルディック・ウォーキングに興味のある方(経験は問いません)

### 申込方法

5月18日(水)までに  
富山市体育協会ホームページにてお申込みください。  
<https://www.taikyou-toyama.or.jp/>  
定員を超えた場合は5月19日(木)に抽選し、  
メールにて全員に通知します。

### 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)、  
マスク  
※ノルディックポールは当協会にて用意  
します。  
HPはこちらから



**定員  
40名**

※新型コロナウイルス感染拡大により中止になる場合があります

### お問合せ

公益財団法人 **富山市体育協会**

主催/(公財)富山市体育協会 共催/富山市

[TEL] 076-432-1117

[FAX] 076-433-7474

(公財)富山市体育協会  
LINE公式アカウント始めました!  
QRコードを読み込んで  
お友だちになりましょう  
情報をすばやく配信。お得な特典も

