

ウォーキングセミナー & ミニウォーク

5月25日 土

9:00~12:30 (受付 8:40~)

場所 富山市総合体育館 (富山市湊入船町12番1号)

- 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-
 - ★中島閘門までの往復ウォーク
-約4.5kmを歩きます-

講師 富山市スポーツ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 **600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19日(日)までに
富山市スポーツ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20日(月)に抽選し、
メールにて全員に通知します。

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)

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当協会でご用意します。

HPはこちらから



**定員
40名**

(公財)富山市スポーツ協会
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



《お問合せ》

公益財団法人 富山市スポーツ協会

主催/(公財)富山市スポーツ協会 共催/富山市

[TEL] 076-432-1117

[FAX] 076-433-7474