

2本のウォーキングポールを使って歩くニュースポーツ

ノルディックウォーキング体験会

**楽しい！
誰でもかんたんにできる！**

冬期間でも室内でできる！

土曜日の PTA 活動での親子でレクにもピッタ



対象：小学校4年生～6年生 中学校1年、2年生

期間：6月～10月

時間：実技(40分)

場所：各小中学校校庭(グラウンド) 雨天時(体育館)

※ウォーキングポールは、無料でレンタルでき、費用は一切かからないので安心！！ノルディックウォーキングの特徴や効果を説明、10段階の運動強度に合わせた実技を体験できます。運動靴とジャージをご用意ください。

問い合わせ

小樽健康づくりウォーキングサポーター

会長；下村 出

090-6214-3608