

ノルディック ウォーキング

ドイツ・フィンランドで、大人気のノルディック ウォーキング体験会
2本の専用ポールを使用して、バランス良く、全身の筋力を高めます。
年齢・性別・体力を問わず、誰もが気軽に楽しめます。



日時:4月2日(土) 9時~12時 雨天順延 4月3日(日)

集 合 : 我孫子駅南口 けやき前広場
コース : 我孫子けやき前→手賀沼遊歩道→水の館 往復
参加費 : 1,000円 (ポールレンタル代500円含む) 先着30人
服 装 : 運動しやすい軽装 (運動靴)、リュック 又は、ウエストポーチ
持ち物 : タオル・飲料水

☆ インストラクタープロフィール

宮地 秀行先生 (障害者スポーツセンタースポーツ指導員・健康運動指導士)

問合せ・申込先 : NPO法人ACOPA 交流・観光事業部
電話 : 04-7181-9700 FAX : 04-7185-2441
携帯 : 090-1669-9886 (桐山)

主 催 : Mam's Wellness Club 三好
NPO法人 ACOPA交流・観光事業部 桐山

後援 : 我孫子市