

元気で長生き ノルディックウォーク！

レギュラーコース(約5～7kmコース)

ノルディックウォークで、健やかでいきいきとした生活を送ることをめざしませんか。
四季を感じながら、地域の公園や寺院、施設など一緒に楽しく歩きませんか？



	日程
1	4月17日(木)
2	5月15日(木)
3	6月19日(木)
4	10月16日(木)
5	11月20日(木)

※4月17日(木)は、
集合：後楽園入口です



開催日：毎月第3木曜日 10時～12時

※雨天は中止です。(7・8・9月は休み)

集合・解散場所：天満屋ハピータウン岡北店前バス停

※集合、解散場所が変更になる場合もあります。

講師：NPO法人フォレストワン 森脇 一雄さん

(ノルディックウォーキング協会インストラクター)

コース：半田山植物園(65歳以上の方は無料・証明書必要)、

妙善寺、後楽園、下石井公園、運動公園など

対象：ノルディックウォークを始めた方・

2時間で5～7km程度歩ける人

定員：20名

参加費：200円(保険代・郵送代) 当日集金します

※ポールをレンタルする方は、2週間前までに連絡をして
ください。1回のレンタル料500円必要です。

持ち物：ノルディックウォーク用ポール、歩きやすい服装と
靴、飲み物、タオル、あれば歩数計など

申込・問い合わせ先 岡山市立北公民館 岡山市北区津島東一丁目3-14 Tel:086-254-4633
9時30分～21時(日曜は17時まで) 休館日：水曜日・祝日

きりとり

令和7年度 岡山市立北公民館 元気で長生きノルディックウォーク！レギュラーコース
申込書 (NO.)

よみがな 名まえ	(歳代)
住所	岡山市 区
電話番号	
岡山市立北公民館ホームページの閲覧について できる ・ できない	