



元気で長生き ノルディックウォーク！

シニアコース(約3km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25日(金)
2	5月23日(金)
3	6月27日(金)
4	10月24日(金)
5	11月28日(金)

開催日：毎月第4金曜日 10時～12時

※雨天は中止です。(7・8・9月は休み)

集合・解散場所：岡山市立北公民館

※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)、法界院、子どもの森、岡大筋、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3km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！シニアコース

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	