

初心者向け（経験者の方も歓迎）

ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩く事で、全身の90%の筋肉を使います。
都賀コミュニティセンターの敷地内で基礎知識や基本動作を習得し
加曽利貝塚までの往復4.5Km程度を歩きます。



【日程】令和4年 **11月23日**（水曜日）

【時間】午前9時30分～午後11時45分

【会場】都賀コミュニティセンター 1階 創作室

【参加費】**800円** ※税込、保険料、ポールレンタル料込

※ポール持参の方は600円 使用するポールはノルディックウォーキング専用限定

【持ち物】運動しやすい服装と靴、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)
両手がふさがらないザックやポーチ、帽子等

【定員】**10名** ※先着順 ※18歳以上の方（高校生不可）

※定員になり次第締切となります（また定員が5名以上集まらない場合は中止になる事もあります）

【講師】JNWAインストラクター **久留島 先生**

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください
事前入金とさせていただきますので、開催初日の2日前までに都賀コミュニティセンター受付へ
参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費をお支払いください。体調管理はご加者本人の
自己管理を基本とさせていただきます。くれぐれも、ご無理のないようご参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：



都賀コミュニティセンターの
ホームページ