

ノルディックウォーキング教室開催要項

- 目的 誰でも無理なく取り組むことができるノルディックウォーキングの基本を学びながら楽しく体を動かし、仲間との交流を図るきっかけとなることを目的とする。
- 主催 一般社団法人奥州市スポーツ協会
- 開催日 令和7年 4月10日(木)、4月24日(木)
5月8日(木)、5月22日(木)
6月5日(木)、6月19日(木)
- 時間 10時00分～11時30分
- 場所 水沢公園水沢体育館前集合後、周辺を歩きます。
- 対象 18歳以上の方
- 参加費 1人1回500円(保険料込、ポールは無料でお貸しいたします)
- 定員 15名(先着順)
- 持ち物 動きやすい服装、履きなれた運動靴、薄手の手袋(軍手でも可)、帽子
飲み物、タオル
※貴重品は各自で管理となりますので両手が使えるようなリュックがあると便利です。
※雨天時は水沢体育館内で軽スポーツ等を実施しますので、室内用運動靴をご持参ください。
- 申込方法 申込書に記入の上、水沢体育館に持参または電話にて申込をする。
- 申込締切 各回の3日前まで
- 問合せ先 水沢体育館 午前9時～午後5時まで(土日祝日を除く)
電話 0197-23-3841 FAX 0197-47-3027