

季節を感じて

楽しもう!! ノルディック・ウォーク

日 時 令和3年11月27日(土) 13:30~15:30

ノルディックポールを使って、基本的な歩き方やストレッチを楽しんでみませんか？
ノルディックポールを使う事で、足腰の負担を軽減しつつバランスよく運動不足を解消しましょう！

講 師 高野 元男さん

(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員
滋賀県ウォーキングライフマイスター
ノルディック・ウォーク公認指導員
滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 専務理事



場 所	彦根市男女共同参画センター「ウィズ」周辺 コースを設定して市内を歩きます。（雨天時は、軽運動室）
対 象 者	市内在住・在勤・在学の方
受 講 料	300 円（保険料含む） 別 途（ポール借用料）500 円 ※お持ちの方はご持参ください。
募集人員	15 人（先着順） ※定員になり次第締め切ります。
託 児	1 人 400 円 （0 歳～就学前）要予約
申込開始	令和3年11月1日（月） 9:00～ 定員になり次第終了

◆新型コロナウイルス感染症の拡大防止状況によっては、中止になる場合があります。

主催：彦根市男女共同参画センター「ウィズ」

共催：ウィズで集う会



申込み・お問い合わせ
彦根市男女共同参画センター「ウィズ」
〒522-0041 彦根市平田町670
TEL/FAX 0749-24-3529
E-mail with.hikone@oboe.ocn.ne.jp



アクセス



ふりがな			
お名前			
ご住所	〒		
連絡先	電話番号		FAX(あればお書きください。)
	携帯電話		
	E-mail(あればお書きください。)		
託児希望 有・無	お子様のお名前(フリガナ)	性別	生年月日
レンタルポール	要 不要		
備考欄			

個人情報は、当講座の運営のために利用させていただきます。それらの目的以外には使用しません。

FAX 0749-24-3529



