

# ノルディックウォーキング講座



～歩く仲間を作る会～

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」の講座を行います。  
ポールは貸し出しますので、初めてでも安心。  
この機会にぜひ体験してみませんか？

令和8年6月26日 金

時間

14:00～16:00  
(受付13:45～)

場所

北区民センター3階区民ホール 集合  
(北区北25条西6丁目)

北区まちづくりキャラクター  
ぼっぴい



内容

ノルディックウォーキングの基本動作を学び、実技として  
北区民センター周辺を2km程度歩きます  
(荒天時は区民ホール内でポール体操をします)

定員

先着20人 (北区で健康づくり活動ができる方が対象)  
(定員になり次第締め切ります)

持ち物

飲み物 (水分補給)、タオル (道具は貸出します)  
☆歩きやすい靴と服装でご参加ください。ポールを持ちますので、  
両手が使えるように、リュック等でお越しくください。

お申込み

令和8年6月12日(金)～6月19日(金)

の間にお電話で下記へお申込ください。

SAPPORO

北区健康・子ども課(北保健センター)  
電話:011-757-1181(平日8:45～17:15)

本講座は「札幌健康アプリ“アルカサル”」の  
ポイント付与対象イベントです。  
アプリについてはこちら→



さっぽろ市  
02-Q03-26-1058  
R8-2-787