

ポールは
無料で
お貸します!

ノルディック ウォーキング 体験会

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、

北欧フィンランド生まれのウォーキングです。

運動効果が高く、子どもから大人まで、季節を問わずできる、健康運動です。

ベテラン講師が、丁寧に効果的な歩き方を指導しますので、
一緒に楽しくノルディックウォーキングを体験してみませんか!

日時

10月8日(水) 10時～12時 (9時30分受付開始)

会場

西区民センター 3階 区民ホール(西区琴似2条7丁目)及び周辺屋外

※地下鉄東西線「琴似駅」1番出口徒歩4分。JR北海道バス及び中央バス「西区役所前」下車。

※駐車場は台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

※当日の天候等によっては屋内のみで実施します。

内容

屋内でポールの使い方・歩き方の講習を受けた後、区民センター周辺の屋外を2～3km程度歩きます。
この他、大塚製薬株式会社より健康増進に役立つ情報提供と同社製品の提供があります。

持ち物

歩きやすい服装と靴、帽子、汗拭きタオル、手袋、飲み物、リュック又はウェストポーチ
(ポールは無料で貸し出します。ポールをお持ちの方はご持参いただいても構いません)

講師

澁谷 洋子さん (日本ノルディックフィットネス協会公認インストラクター)

古川 亜優美さん (日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

対象

市内にお住まいの方

小学生の方は保護者の方も一緒に
参加いただくか、付き添いが必要です。

定員

先着25名

※定員になり次第申込受付を
終了します。

参加費

無料

申込

令和7年9月22日(月) 8:00より受付開始(～10月5日(日)まで)

《必要事項》イベント名(ノルディックウォーキング体験会)、氏名、電話番号、住所、ポール貸出希望の有無、身長(ポール貸出希望者のみ)

※対象=札幌市民

札幌市コールセンター ☎011-222-4894 (年中無休 8:00～21:00)

電話は繋がりにくいこともありますので、Webでのお申し込みをお勧めします。



◀ Webでのお申し込みはこちらから <https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>

札幌市 お申し込み

検索