

西保健センター主催

札幌健康アプリ『アルカサル』対象イベント

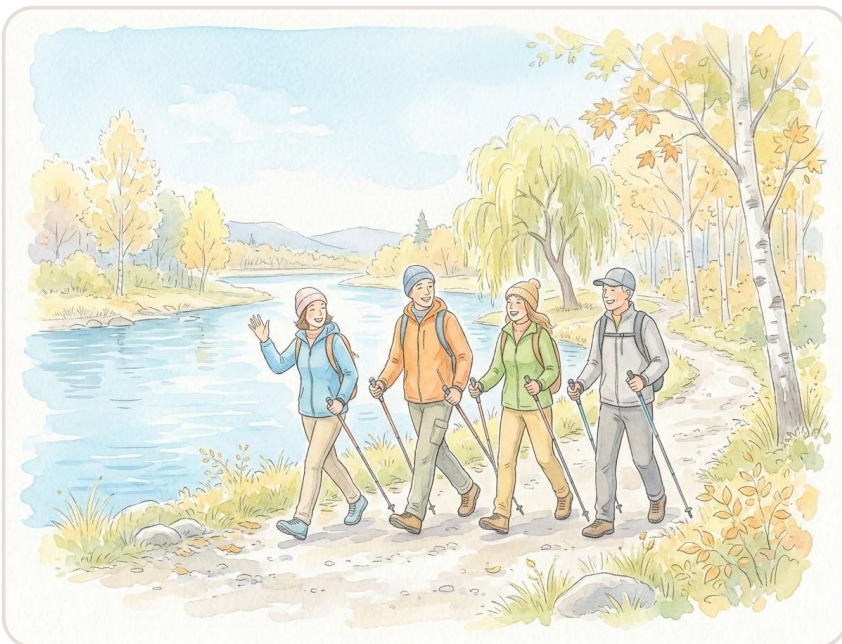
ポールは
無料で
お貸します！

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、
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、
初心者の方から経験者の方まで、
一緒に楽しく体験してみませんか！



日時

10月2日(金) 9時45分～12時(9時20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。

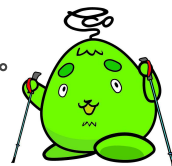
※当日の天候等によっては屋内のみで実施します。

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歩きます。

準備運動では、「エコロコ！やまべエ 誰でも体操」を行います。

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

西区にお住まいの方

小学生の方は保護者の同伴が必要で、
親子それぞれの申し込みが必要です。

定員

先着25名

参加費

無料

申込

令和8年9月15日(火) 8時00分より受付開始(～9月23日(水)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(ポール貸し出しのため)

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

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



さっぽろ市
02-003-26-1999
R8-2-1278

西区 保健福祉部 健康・子ども課 電話011-621-4241

SAPPORO

Sapporo Health App
札幌健康
アプリ
“アルカサル”

