

ノルディックウォーキング 体験会



弘前公園の美しい自然を
眺めながら楽しめます！



場 所 弘前公園内
(弘前市民体育館玄関前集合)

日 程 平成28年5月13日～11月11日
(毎週金曜日) 8月12日は除く
10時～11時30分 全26回

持ち物 ノルディックウォーキング用ポール(レンタル可)、
水分補給用飲み物、動きやすい服装、
汗拭きタオルなど。

お願い 各自傷害保険等に参加してください。
レンタル用ポールの数に限りがあります。
お早めにお申し込みください。
ポールレンタル料1回**100円**頂戴します。

お申し込み・お問い合わせ
弘前市民体育館 0172-36-2515

会 費
1シーズン
2,500円

通常のウォーキングに比べ
消費カロリーが約20%UP

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市体育協会

Hiroaki City Amateur Sports Association