

一緒に歩こう！ノルディック ウォーキング



弘前公園の
自然と季節の巡りを
一緒に楽しみませんか♪

場 所 弘前公園内（弘前市民体育館玄関前集合）

日 程 平成30年5月11日～11月9日（毎週金曜日）
10時～11時30分 全26回 ※8月10日を除く

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
河西体育センター TEL0172-38-3200

会 費
**1シーズン
2,500円**

通常のウォーキングに
くらべ消費カロリーが
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