

弘前桜まつり

# 早朝ノルディック ウォーキング

弘前公園の美しい桜を眺めながら  
一緒にウォーキングしてみませんか？

通常のウォーキングに比べ  
消費カロリーが約20%UP



場 所 弘前公園内  
(弘前市民体育館駐車場集合)

日 時 4月27日(水)、29日(金・祝)、  
5月1日(日)、3日(火・祝) 全4回  
午前6時～7時

定 員 各回10名

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、汗拭き用タオル、  
※両手がふさがりますので小さめのリュックまたはウエストポーチなど。

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！

お申し込み・お問い合わせ  
弘前市民体育館 TEL0172-36-2515

参加料  
1回  
500円

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association