

# 弘前さくらまつい

# 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？

場 所 弘前公園内  
(弘前市民体育館駐車場午前5時50分集合)

日 時 4月28日(日) 29日(月・祝)  
5月3日(金・祝) 4日(土・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は限りがあります。  
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

**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