

令和4年度

ノルディックウォーキングで健康になろう！

大路区まちづくり協議会 生涯学習部会

両手にポール（ストック）を持って楽しく歩くウォーキングです。運動不足解消、健康維持・増進を目指す方！ぜひ、一緒に運動しま



毎月第1・3月曜日 10時～
(祝祭日は休み) 要申込み

【日程表】

バスで行くウォーキングツアーも
バスで
予定しています

5月	16日	
6月	6日	20日
7月	4日	
10月	3日	17日
11月	7日	21日
12月	5日	19日
R5/1月	16日	

集合 大路まちづくりセンター 駐車場
 コース 大路区周辺及び de 愛ひろば
 雨天時 当日の朝10時迄に雨が降っていたら中止します。
 対象者 どなたでも参加できます。

※但し、3年生以下のお子さんは保護者同伴でお願いします。

- ※ 道具（ポール）はこちらで用意します。
- ※ ポールの貸し出しもしております。（センター窓口まで）
- ※ 運動のしやすい服装・運動靴・タオル及び飲み物を持参してください。



連絡先 大路まちづくりセンター TEL/FAX 563-5673