

令和7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、一緒に運動しましょう！

毎月第1・3月曜日 10時～
(祝祭日は休み)



【日程】

4月	21日	
5月	19日	
6月	2日	16日
10月	6日	20日
11月	17日	
12月	1日	15日
R8/1月	19日	

三月頃にバスで行く
ウォーキングツアー
(館外)を
予定しています


集 合 大路まちづくりセンター

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。(1回でも参加可)

※但し、3年生以下のお子さんは保護者同伴をお願いします。

※ 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。

※ ウォーキングツアー（館外）については優先的に参加できます。

連絡先 大路まちづくりセンター TEL/FAX 563-5673