落合公園

ノルディックウォーキング



※イメージ図です

参加料

1回 400円
ポールレンタル料
希望者 200円

ホームページ

申込方法

春日井市健康管理事業団のホームページまたは
広報かすがいをご確認のうえお申し込みください。

公益財団法人　春日井市健康管理事業団
問い合わせ　春日井市保健センター　0568-91-3755

ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩く運動で、全身の約90%の筋肉を使います。ポールを使用することで、膝や腰への負担が軽減されるので、長時間の歩行もラクラクです。初心者や体力に自信がない方でも、ノルディックウォーキングはポールで地面を押しながら歩くので姿勢が良くなり、キレイな歩き方になります。



開催日（年8回 土曜日開催）

11月 申込期間 9/15-10/10	12月 申込期間 10/15-11/10	2月 申込期間 12/15-1/13	3月 申込期間 1/15-2/10
11月14日	12月5日	2月20日	3月20日
11月28日	12月12日	2月27日	3月27日

コース選択

・**たっぷりコース**（約３.５km）　・**ゆったりコース**（約２km）

※初心者の方には初心者講習もございます

対象者

18歳以上の市民の方（在住、在勤または在学の方）

注意事項

雨天中止

※中止の場合はホームページに掲載します

集合場所・時間

落合公園　管理棟

10：00～11：30

※初心者講習希望者は9：45にお集まりください



まずは
お電話を！

公益財団法人　春日井市健康管理事業団
問い合わせ　春日井市保健センター　0568-91-3755