

ノルディックウォーク

渚の交流館周辺を散策！

ノルディック ウォークとは？

2本のポールを使って歩きます。ポールを交互に地面について歩くと自然と上半身を使うため、効率よく全身運動を行えます。姿勢矯正にも効果的ですよ。



- 開催日時 平成30年12月2日（日）10:00～12:00
- 集合場所 渚の交流館 東側駐車場
- 参加費用 300円（ポール貸出・保険含む）
- 対象 18歳以上の方 ※ただし、親子での参加OK（小学生以上）
- 定員 20名
- 持ちもの 飲み物、タオル、リュックなど
- 申込方法 渚の交流館へお電話下さい。

○渚の交流館 TEL：0538-30-7091・FAX：0538-30-7093