

みよし公園内のいろいろなコースを楽しく歩きましょう！

ノルディック・ウォーク



歩数計で歩数・距離を確認し、毎回記録していきます！
楽しく累計歩数を積み重ねていきましょう😊



参加者大募集！！

ノルディック・ウォークは、上半身も使う全身運動です。

ポールの握り方・歩き方などをマスターし、公園内を1～2km歩きます。
屋内でポールを使ったトレーニングやストレッチも行います。

歩数をためて
素敵な特典を
GETしよう★

場所

電光石火みよしパーク
会議室・園路

参加費

1,100円/回
(ポールレンタル代込)

日時

7月8日・8月26日・9月9日
火曜日 10:00～11:30

対象

高校生以上

● 当日受付：カルチャーセンター事務局
定員：10名

● 持ち物：動きやすい服装、リュック、屋内・屋外シューズ、
飲み物、タオル、ポール（お持ちの方）

● スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい方、これからウォーキングを始めたい方
などにおすすめです！

※雨天の場合は、アリーナでウォーキングや油圧マシントレーニングを行います。

※ノルディックポールの販売もしています。（カタログ取り寄せ）

園内カフェ「CALM」
お食事券300円分プレゼント♪



電光石火みよしパーク

TEL：0824 - 66 - 3366

〒728 - 0016 広島県三次市四拾貫町神田谷
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

●営業時間 9:00～21:00

●休園日 毎週水曜日
(水曜日が祝日の場合は翌日)
年末年始