

～歩くは楽しい！健康寿命を延ばそう！～ ノルディック・ウォーク教室



ノルディックウォークの効果や効用、
歩き方など、基本的なことから
しっかりと行います。

募集要綱

- 場所** 集合：山田市民体育館、会議室
散策：山田市民体育館周辺
- 日時** 令和8年3月23日(月)
13時半～15時半頃 ※雨天中止
- 受講料** 880円(税込)
ポールレンタル料：200円(税込)
- 対象** 18歳以上

- ❁ 申込：令和8年3月1日(日)～3月21日(土)
山田市民体育館に来館または電話
- ❁ 定員：15名(先着順)
- ❁ 持ち物：動きやすい服装(軽装)、歩きやすい靴、
飲み物、タオル

*指導員紹介



三島 知実
全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員



吹田市立山田市民体育館

TEL：06-6876-8855

〒565-0824 吹田市山田西3-84-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7114>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第1月曜日
年末年始(12/29～1/3)