

～2本のポールを使って歩く～ ノルディック・ウォーク教室



募 集 要 項

場 所

吹田市立目俵市民体育館

日 時

令和7年 ①11月25日(火)
令和8年 ②1月13日(火)
③3月24日(火)13時30分～15時30分

受講料

880円(税・傷害保険料込み)
※ポールレンタルの場合は別途200円

対 象

15歳以上(中学生以下を除く)

* 指導員紹介



永野 ちひろ

全日本ノルディック・ウォーク
連盟公認指導員

- 持ち物：動きやすい服装、運動靴、ポール(お持ちの方)
帽子、水分補給用飲み物、タオル
※雨天または定員5名以下の場合は中止

- 定 員：15名 (先着順)

申 込：①10月21日(火)～②12月1日(月)～③3月2日(月)～
目俵市民体育館まで来館・電話・WEBのいずれかにて受付

内 容：①片山公園散策 片道 約1.5km 予定
②高浜神社 片道 約1.0km 予定
③健都レールサイド公園 片道 約2.0km 予定

シセイカルテ
無料測定！！



①③のみシセイカルテ
無料測定会実施予定

AI姿勢分析で
カラダのゆがみを可視化



吹田市立目俵市民体育館
TEL：06-6383-3017

〒564-0021 大阪府吹田市目俵町1-11
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始