

全身を使った有酸素運動◎ポールを使ったウォーキング!

ノルディック・ウォーク体験会



参加者募集 ★お電話または来館にてお申込みください★

場所 吹田市立武道館会議室
万博記念公園周辺

受講料 500円

※ノルディックポールをお持ちでない方はレンタル料無料でお貸しいたします!

日時 2023年3月28日(火)
10:00~12:00

対象 中学生以下除く

●ノルディックウォークとは、北欧フィンランドでスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人、これからウォーキングを始めようと思ってる人などにおすすめです。

●定員10名(先着順)

●マスク着用、動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、両手が塞がっても使えるカバン(リュック等)をご持参ください。

※体調の優れない方や

37.5度以上の発熱のある方は参加をご遠慮ください。

※雨天中止になります。



吹田市立武道館(洗心館)

TEL: 06-6877-6211

〒565-0825
大阪府吹田市山田北2-1

●営業時間 9:00~21:00
※第1月曜日は18:00~21:00

●休館日 毎月第1月曜日・年末年始
※第1月曜日が祝日の場合は翌週月曜日休館