

運動不足解消のためのウォーキング運動をしよう！

# ノルディック・ウォーク初心者講習会







**定員：10名(先着順)**

- 場所** 笠岡総合体育館 周辺
- 日時** 10月12日(木) 10:00~11:00
- 受講料** 550円(税込)  
※別途ポールレンタル代 220円(税込)
- 対象** 16歳以上(初心者大歓迎)

## 内容

スポーツは苦手だけど  
運動不足を解消したい方！  
ポールを持っているが  
使い方を知りたい方！  
初心者を対象に講習を行います。  
握り方・歩き方などを説明し、  
公園内を約1~2km歩きます。  
ポールを利用したストレッチを  
レクチャーします。

-  **持ち物**  
動きやすい服装、飲み物、履きなれた靴、タオル
-  **当日の受付**：笠岡総合体育館内トレーニングルーム窓口
-  **申込方法**：電話予約またはトレーニングルーム窓口で直接予約  
**申込締切**：イベント前日19時まで
-  **雨天時**：体育館内を歩きますので、室内シューズをご持参ください。



二次元バーコードから  
参加申込が可能です！



笠岡総合体育館内  
ミズノウエルネス笠岡  
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00  
土曜日 / 9:00~21:00  
祝日 / 9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始