

# まちぶらノルディック

4月							5月							6月							7月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
							1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5				
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30							27	28	29	30	31			
31																													
8月							9月							10月							11月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
								1	2	3	4	5	6				1	2	3	4			1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						23	24	25	26	27	28	29	
24	25	26	27	28	29	30	31																						
31																													
12月							1月							2月							3月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
									1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12	13	14	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21		
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28		
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31									29	30	31					

\*雨天の時は中止となります。

1期

2期

3期

## ＜教室説明＞

### ノルディックウォークでまちの良さを再発見！！

ノルディックポールを使ったウォーキングは、運動をはじめるきっかけづくりや健康増進、体力の強化に繋がります。

この教室は仲間とぶらぶら町を歩いて、町の魅力を再発見することも目的の一つです。

## ＜申込方法について＞

25年度より、『電話申込み』から『WEB申込み』へ申込方法が変更となりました。

① 事前予約制。3期分は12月11日(木)9時より受付開始となります

② 先着順になります。申込みは完全WEB申込みのみとなります。

右側のQRコードからお申込みください。



こちらのQRコードから

## ＜お支払方法について＞

まちぶらノルディックは都度払いとなります。

教室参加の際は清水町体育館受付にてお支払いください。

## ＜その他注意事項など＞

・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。

貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。

・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。