

R3 年度

ノルディック ウォーキング教室



初心者向け教室

場所：長崎市障害福祉センター
(もりまちハートセンター) 体育室

日にち	時間	内容	申込締切
9/25(土)	10:00~12:00 (受付:9:45~)	講話および実技 (ノルディックウォーキングとは、ポールの調整方法、ポールを使った体操、歩き方)	9/15 (水)
10/16(土)		ポールを使った歩き方の確認 実際に周囲を歩く	

イベント

日にち	時間	場所・内容	申込締切
11/6(土)	10:00~12:00 (受付:9:45~)	稲佐山周辺コース ※稲佐山中腹駐車場から徒歩1分小ステージ (旧音楽堂)集合	10/27 (水)

対象：20歳以上の市民(初心者教室は2回シリーズのため両日とも参加できる方)

定員：40人(応募多数の場合抽選。連絡がない場合はそのままお越しください。)

持ってくる物：タオル、飲み物、帽子、歩きやすい靴、体育館シューズ、手袋(必要な方)

マスク ※貴重品は各自で管理となりますのでリュックやポシェットなどでお越しください。

【申し込み先】長崎市 HP もしくはあじさいコールにて

「ノルディックウォーキング教室に申し込み」とお伝えください。

あじさいコール ☎822-8888

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止させていただく場合がございます。



【主催】長崎市中央総合事務所地域福祉課

☎ 829-1429