

# 定例ノルディックウォーキング

東北で初めての JNFA 認定ノルディックウォーキングコースを歩きます。毎月2回の定例会がスタートします。

初心者はもちろん、熟練者の方もご参加ください。

運動の継続で健康寿命を延ばしましょう。



南ゲート前  
エントランスに  
10:10 am に  
集合で〜す!

毎月、第2・第4水曜日 10:30~12:00

●開催日程 10月12日(水)・26日(水)  
11月9日(水)・23日(水)  
12月14日(水)

2017年 1月11日(水)・25日(水)  
2月8日(水)・22日(水)

●時間：10:30~12:00 (受付開始：10:10~)

●会場：国営みちのく杜の湖畔公園

●集合場所：南ゲート前エントランス広場

●対象：どなたでも OK！ノルディックウォーキング初体験の方大歓迎！

●参加費：1回 大人500円・小人100円 (保険料・レンタルポール込)

\*入園料、駐車料は別途個人負担になります。

●服装：軽い運動が出来る服装と歩きやすいシューズ

\*両手にポールを持つのでバックパックやウエストポーチで来てください。

\*寒い時期は防寒具(手袋・帽子など)もお忘れなく！

●持ち物：NW ポール (無料レンタルポールあります)・飲み物・タオルなど

●指導者：JNFA 公認インストラクター

## ■お申込みについて

事前のお申込みは不要です。直接お越しください。

## ■天候により開催が中止となる場合

小雨決行です。荒天で警報などが発令された場合は中止とします。

(公園事務所にお問い合わせください)

\*このイベントについてご不明な点などは下記までお問い合わせください



## 主催：国営みちのく杜の湖畔公園

〒989-1505 宮城県柴田郡川崎町大字小野字二本松 53-9

Tel: 0224-84-5991 (公園管理センター) URL: [みちのく公園](#) で検索!

## 共催：NPO 法人 日本ノルディックフィットネス協会

〒981-0962 仙台市青葉区水の森3丁目-24番-1号 仙台フィンランド健康福祉センター事業創成国際館 2F

Tel: 022-277-8477 Fax: 022-341-1435 URL: [JNFA](#) で検索!

協力：サークル S' サークル (宮城県ノルディックウォーキングサークル 60 団体の連絡会)