

## 2017年9月

# ノルディック・ウォーク

ある

# あしたか歩コース



愛鷹広域公園の自然を満喫しながら、  
健康的にノルディック・ウォークを楽しみましょう♪

『一人でノルディック・ウォークを始めるのは、ちょっと...』と  
悩んでいるそのあなた！

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員と一緒に歩くことができる  
【あしたか歩コース】に参加しませんか？

お一人様でも、お友達と一緒に、気軽にご参加いただけます。

**日 程** : 平成29年9月8日(金)・25日(月)

**時 間** : 9:45～10:45 (雨天中止)

**場 所** : 愛鷹広域公園内ウォーキングコース

**集合場所** : 愛鷹広域公園管理事務所前

**参加費** : 200円

**定員は、各10名!**

### 【1時間の流れ】

ポールの準備  
ストレッチなど…  
10分

愛鷹広域公園内  
散策  
35分～40分

ストレッチ  
片付けなど…  
10分



### 【申込方法】

初回のみ、参加当日までに、『歩コース参加申込書』に記入をお願いいたします。

2回目以降は、参加当日開始時間までに、『受付簿』に名前の記入をお願いいたします。

当日8時時点のYahoo!天気予報で、沼津市の開催時間の予報が『雨』予報であれば、開催中止とします。

※ノルディックポールをお持ちでない方は、無料で貸出いたします。

【お申込み・お問い合わせ】

## 愛鷹広域公園管理事務所

電話 : 055-924-8878 / FAX: 055-924-8845

