

## 人と人がつながる 共感！ ノルディック・ウォーク体験会

趣 旨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2本のポールを使って歩く、安全・簡単・効果的なノルディック・ウォーク。</li> <li>・手軽に全身運動ができるトレンドイースポーツとして注目されており、その体験会を磐田市で開催します。</li> <li>・ノルディック・ウォークで健康づくりを！健康づくりを通じた人と人の交流で、共感の輪を！あなたも、ノルディック・ウォークを、是非、体験してみてください。</li> </ul>
日 時	平成25年5月12日(日) 受付開始 午前9時～ ・ スタート午前10時～
場 所	磐田市ふれあい会館(〒438-0077 磐田市国府台 493-1) ※ふれあい会館の場所・駐車スペース … 別添の地図参照
主催等	静岡県ノルディック・ウォーク連盟・磐田ノルディック・ウォーク愛好会 静岡県人権啓発センター・静岡県人権地域改善推進会・磐田市ふれあい会館 (協賛) (株)クリエイト エス・ディー、NPO法人 魅惑的倶楽部(えきぞちつくくらぶ)
プ ロ グ ラ ム	<p>①午前 9:00～ … 受付・希望者にはポール貸出(無料)・ポール持参可</p> <p>②〃 9:30～ … 準備体操、歩き方のレッスン、血圧測定</p> <p>③〃 10:00～ … 3名の指導員とともにスタート (発地)ふれあい会館 → 京見塚公園 → (着地)ふれあい会館 (全 長 約 2 km)</p> <p>④〃 ~12:00 … ゴール(終了後、希望者は骨の健康チェックができます)</p> <p><b>【雨天時】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい会館の隣の体育館で、レッスン(座学込み)・体験会を行います。</li> <li>・少雨時は、決行します。</li> </ul>
募集対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関心のある方はどなたでも(初心者大歓迎)</li> <li>・募集人数50人(定員になり次第、募集は締め切ります)</li> </ul>
参加料	無料(ウォークに必要なポールは無料で貸し出します)
参加申込	磐田市ふれあい会館(〒438-0077 磐田市国府台 493-1) 電話 0538-34-2613
服 装 持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩きやすい服装やシューズ、日照対策のための帽子や水分補給の用意</li> <li>・途中降雨の場合の雨具</li> <li>・雨天時、体育館で体験会を行う場合…上履き(体育館シューズなど)</li> </ul>

【 ふれあい会館 位置図】



【 ふれあい会館 位置図(拡大)】

