

2024

開催日: **10月23日(水)**

昨年ご好評の
体験教室を
今年も開催します!

参加無料

対 象: 紀の川市内に住所を有する
18歳以上(令和7年3月31日時点)の方
場 所: 紀の川市民体育館 メインアリーナ
時 間: 午前の部 午前9時~(終了予定 午前11時30分)
午後の部 午後1時30分~(終了予定 午後4時)

▶内 容

ノルディックウォーキングについての講義・実技
一緒に歩きながら、わかりやすく丁寧に歩き方を実践します!

講師: ミズノ株式会社 講師

- ◆ノルディックウォーキング専用ポールは、市が準備します。
- ◆ご自身のポールを使用する場合、ラバーキャップをご準備の上、装着をお願いします。

▶申し込み方法

- ① 平日午前8時45分~午後5時30分に
国保年金課(本庁17番窓口)、各支所・
出張所・紀の川市民体育館へ直接申し込み
- ②「参加申込書」に必要事項を記入し、下記へ郵送
- ③Web申し込みは、下記右のコードより。

※電話での申し込みはできません。

※市ホームページから参加申込書をダウンロードができます。

★申込期限: 広報・ライン掲載後~9/13(金)まで

(郵送の場合、9/13消印有効)

市ホームページ



(参加申込書はこちらから)



(Web申し込みはこちらから)

▶申し込み・問い合わせ

〒649-6492 紀の川市西大井 338
紀の川市役所 市民部 国保年金課 保健事業班
TEL: 0736-79-3134(直通)

定 員

午前の部 30名

午後の部 30名

申込者多数の場合、これ
まで参加していない人を
優先し、抽選。

○ノルディックウォーキングとは?
2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより
増強するフィットネスエクササイズの1つで、年齢問わずどなたで
も楽しめるスポーツです。
★消費カロリーが約20%UP! ★首、肩のコリ解消 効果あり!

事業委託先: ミズノ株式会社