

☆とやまをウォーク目線で再発見！☆

# ノルディックウォーク教室

～秋編～

秋編では、ノルディックポールを使って、県内の4つのコースを楽しみながら

歩きます♪ウォーキングで健康づくり+新しい発見があるかも

日時 令和5年10月2日(月)～11月13日(月)

13:30～15:00 全4回

- ① 10/2  
花と緑の町砺波散策コース
- ② 10/16  
高岡市街の  
古い街並みを歩くコース
- ③ 10/30  
みなと町伏木の景観を楽しむ  
コース
- ④ 11/13  
環水公園と岩瀬まち歩きコース



※但し、④は時間が変更となる場合があります。

※いずれも現地集合となります。荒天の場合、中止  
となります(返金あり)。

※詳しくは、お申込み時に要項をお渡しいたします。

講師 定塚 崇志先生

定員 15名 ポールの貸出し可(貸出料 1回500円)

受講料 一般:4,000円(4回) 遊・Uクラブ会員:2,000円(4回)

※別途諸経費が必要となる場合があります。(飲食代、交通費、入館料)

申込み 9/6(水)9:00～

お問合せ・お申込みは・・・遊・Uクラブ事務局 (Uホール内)

0766-64-1437 担当:大沼