

# たのしい ノルディック ウォーク

日時 令和7年5月21日(水)  
~10月22日(水)

10:00~11:30(全4回)

2本のポールを使って、効率的にウォーキングをしましょう♪運動が苦手な方でも大丈夫。色々な景色を楽しみながら、一緒に健康づくりをしませんか？

## ① 5/21 福岡町散策

ノルディックポールを使っの歩き方講座とUホールを出発し福岡町内を歩きます

## ② 6/18 庄川水記念公園

## ③ 10/1 高岡おとぎの森公園

## ④ 10/22 雨晴海岸と勝興寺

※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。

※コース、時間は、変更となる場合があります。

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。

申込み 5/10(土)9:00~  
問合せ 遊・Uクラブ事務局 (Uホール内)0766-64-1437 担当:大沼、寺田

主催 NPO 法人遊・Uクラブ

