

農試公園の景色を楽しみながら、健康体験しませんか♪

# ノルディック ウォーキング 講習会

11/3 (火)・11/7 (土) 10:00~12:00

ひざや腰に負担をかけず、全身の筋肉が強化できる、  
北欧生まれのスポーツです。

**★ノルディックウォーキングはこんな方にオススメ！**

- ・スポーツが苦手でも、体を動かしたい…
- ・足、腰、ひざが痛くて、長距離歩けない…
- ・姿勢を良くしたい…
- ・楽しくダイエットしたい…

【日 時】 令和2年11月3日(火)・7日(土)  
10:00~12:00

※雨天の場合、屋内広場アリーナで開催

【場 所】 農試公園

【定 員】 小学生以上の男女20名(各日先着順)

【料 金】 無料

【申 込】 令和2年10月20日(火)

8時45分より電話または、受付窓口

【持ち物】 運動に適した服装、飲み物、タオル

★講師紹介

八重樫 和浩



北海道ノルディックウォーキング インストラクター  
運動スクール ハチスポ設立

農試公園管理事務所 TEL : 011-615-3680