

落合公園

ウルディック ウォーキング

参加料

1回 400円

ポールレンタル料

希望者 200円



※イメージ図です

ホームページ



申込方法



春日井市健康管理事業団のホームページまたは
広報かすがいをご確認のうえお申し込みください。

公益財団法人 春日井市健康管理事業団

問い合わせ 春日井市保健センター 0568-91-3755

ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩く運動で、全身の約90%の筋肉を使います。ポールを使用することで、膝や腰への負担が軽減されるので、長時間の歩行もラクラクです。初心者や体力に自信がない方でも、ノルディックウォーキングはポールで地面を押しながら歩くので姿勢が良くなり、キレイな歩き方になります。



開催日（年8回 土曜日開催）

11月

申込期間
9/15-10/10

11月14日

11月28日

12月

申込期間
10/15-11/10

12月5日

12月12日

2月

申込期間
12/15-1/13

2月20日

2月27日

3月

申込期間
1/15-2/10

3月20日

3月27日

コース選択

・たっぷりコース（約3.5km）・ゆったりコース（約2km）

※初心者の方には初心者講習もございます

対象者

18歳以上の市民の方（在住、在勤または在学の方）

注意事項

雨天中止

※中止の場合はホームページに掲載します

集合場所・時間

落合公園 水の塔

10:00~11:30

※初心者講習希望者は9:45にお集まりください



**まずは
お電話を！**

公益財団法人 春日井市健康管理事業団

問い合わせ 春日井市保健センター 0568-91-3755