

はじめての ウォーキング

5月24日 土
9:00~12:30
(受付 8:40~)

場所: 富山市総合体育館 (富山市湊入船町12番1号)

- 1 ウォーキング、ノルディック・ウォーキングについて
正しい歩き方や姿勢等ウォーキングの基本について学びます
- 2 シューズやウエアなどの選び方について
ウォーキングに適した服装やシューズについて学びます
- 3 中島閘門までの往復ウォーク
約4.5kmのコースを歩きます

対象 ウォーキングやノルディック・ウォーキングに興味のある方(経験は問いません)

定員 40名 **参加費** 600円

講師 富山市スポーツ協会スポーツ指導員
(公認ウォーキング指導員、ノルディック・ウォーク公認指導員)

申込方法 5月14日(水)までに 富山市スポーツ協会ホームページにてお申込みください。
定員を超えた場合は5月15日(木)に抽選し、メールにて全員に通知します。

持ち物 動きやすい服装、**内履き**、飲み物、雨具
(小雨でも屋外を歩きます)
※ノルディックポールは当協会でご用意します。

イベント終了後、希望者は
足型測定会(無料)に
参加できます。
足長、足幅、足圧、左右バ
ランス等を計測します。
(1人10分程度)



お申込みはこちら



《お問合せ》

公益財団法人 富山市スポーツ協会

[TEL] 076-432-1117
[FAX] 076-405-9390

主催/(公財)富山市スポーツ協会 後援/富山市 協力/株式会社 太陽スポーツ