

# 歩行寿命を延ばす ノルディック・ウォーク講座



- ・通常のウォーキングより運動量増加。
- ・ポール使用で歩行が楽々。
- ・転びにくく、しかも安全。

ノルディックポール レンタル無料！！

場所：加古川ウェルネスパーク 周辺

【日時】4月26日(木) 11:00～12:30(雨天セミナールーム)

【対象】16歳以上の方

【参加費】1620円(税込み)

【定員】10名(先着順)

【担当】山上 寛之 (全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

【申込み】4月5日(木)～開始までにご予約下さい。

【その他】天候不順の場合、開始30分前に決定します。



■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL 079-433-1124

開館時間【月曜日～土曜日】9:30～21:30 【日曜・祝日・休日】9:30～18:00  
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日～1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者：STRKS(ストークス)グループ