

第14回 鶴の岬ノルディックウォーキング体験会のご案内

令和6年9月8日(日)にノルディックウォーキング体験会を開催します。今話題の長さを調節できるポールを使用したウォーキング。普通に歩くよりも楽に歩けるのに、カロリー消費量は0~30%もアップが期待されます!

- スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
 - これからウォーキングをはじめようと思っている人
 - シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
 - メタボリック症候群、高脂血症、高血圧、糖尿病を指摘されている人
 - 体力に自信のない人や、腰痛、ひざ痛、関節痛があり通常の歩行が困難で悩んでいる人
- などなど、ぜひこの機会に体験してみませんか?参加は無料です!
皆様のご参加お待ちしております。



(1) 令和6年9月8日(日)

08:30~09:00 受付(鶴の岬別館カントリープラザ)

09:00~12:00 体験会

(ストレッチ後、約3~5kmのコースを歩きます)

※小雨決行

(荒天時は屋内でストレッチ等のウォーキング講習会を行います)

(2) 参加対象

先着30名様(小学生以上で、5km以上を歩けるかた。)

(3) 参加費

無料(ポールは無料で貸出いたします。)

(4) 持ち物

- (1)動きやすい服装とシューズ
- (2)タオル or 手ぬぐい
- (3)飲み物
- (4)両手が空くリュックやポーチ
- (5)カッパ(小雨時用)

(5) お申込み・お問い合わせ先

鶴の岬(代表) 0294-39-2202

メールでもご予約を受け付け中です。

メールアドレス kai-nemoto@dc-ibaraki.or.jp

※メールでお申込みの際は、下記の4点をご連絡ください。

・参加者全員のお名前と生年月日・代表者のご住所・代表者の電話番号・緊急連絡先(ご家族等電話番号)

担当：鶴の岬営業課 根本 界

