

参加費無料！



ノルディック

ウォーキング体験講習会

3.26

午前10時～11時半

水

会場：府中市民陸上競技場
(府中市寿町2-19)

ノルディックウォーキングとは

「ノルディックウォーキング」は2本の専用ポールを使用するフィットネスエクササイズの種類です。

年齢や性別を問わず、体力に自信のない方や運動の苦手な方でも自分のペースで楽しめる「ノルディックウォーキング」を体験してみませんか。



昨年度の様子

持ち物

運動靴・動きやすい服装・飲み物
ノルディック用のポール
(ポールの無料貸出あります)

※ポールの貸出希望の方は参加申込時にお申込みください
※ポールを持参される方は写真と同様かを確認してください



正しいポール

- ・チップ（ポール先端）部分が球型ではない
- ・ストラップが手に巻きつけるタイプである

お問い合わせ

府中市スポーツタウン推進課スポーツ支援係

☎：042-335-4499

✉：taiiku01@city.fuchu.tokyo.jp

申込みは、右記二次元コード又はスポーツタウン推進課の窓口まで！！

市HP



電子申込

