

参加費無料！

ノルディック

ウォーキング体験講習会

10.28

午前10時～11時半

会場：府中市民陸上競技場

(府中市寿町2-19)

水

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。



過去の開催風景

持ち物

運動靴・動きやすい服装・飲み物

ノルディックの専用ポール

(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

お問い合わせ

府中市文化スポーツ部スポーツタウン推進課

☎：042-335-4499

✉：taiiku01@city.fuchu.tokyo.jp

申込みは、右記二次元コードまたは
スポーツタウン推進課の窓口まで！！



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

市HP



電子申込

