

指定管理者
11月期事業

ノルディック ウォーキング

～ 秋の風を感じながら 歩きましょう～

2023年

11月15日 水 10:00～12:00

※身長に合わせてポールの調整をおこな
います。時間前に集合してください。

※雨天の場合は11月29日(水)に
変更します。

対 象 16歳以上 (初心者向け)

定 員 先着20名 ※11月2日(木) 午前9時からHPでお申込み
ください (<https://www.omesports.net>)

参加費 500円 (当日現地で徴収)

用 具 ポール貸出有 (無料)

持ち物 帽子・飲み物・タオルなど

講 師 石黒和美 氏

(ノルディックウォーキング アドバンスインストラクター)



こちらからお申込み↑

コース

永山公園陸上競技場で歩き方の練習後、青梅の森を歩きます。

※集合場所：永山陸上競技場

・参加当日は履きなれた靴 (運動靴) でお越してください。

※ヒール・皮靴などは、足を傷めてしまう恐れがあります

・両手にポールを持ちながら歩きますので、
必ず両手が空くように、荷物はウエストポーチか
リュックに入れてお持ちください。



お申込み
お問い合わせ

住友金属鉱山アリーナ青梅・青梅市体育施設指定管理者
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721