

指定管理者  
6月期事業

# ノルディック ウォーキング

～ 青梅の街並みを散策しましょう～

2019年

6月22日 土 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。

対象 16歳以上（初心者向け）

定員 先着20名（6月2日(日) 午前8:30から電話および

体育館窓口にて受付）

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）

## コース

・永山公園総合運動場集合

永山陸上競技場→釜の淵公園

→郷土博物館→永山公園

※詳しい道順は当日お知らせいたします。

・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