

指定管理者  
5月期事業

# ノルディック ウォーキング

～ 自然にふれながら 健康に！ ～

2023年

5月24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5月31日(水)に延期します

対 象 16歳以上 (初心者向け)

定 員 先着20名 ※5月2日(火) 午前9:00からHPでお申し込み  
ください (<https://www.omesports.net>)

参加費 500円※当日現地で徴収

用 具 ポール無料貸出有

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

青梅の森ハイキングコース

永山公園運動場スタート、ゴール

※集合場所は、永山公園陸上競技場です

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

青梅市総合体育館指定管理者  
青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

TEL: 0428-24-7721