

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～

2019年

11月2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（10月15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

- ・住友金属鉱山アリーナ青梅（総合体育館）スタート  
→大塚山公園→霞川添い→永山公園総合運動場ゴール

※集合場所：住友金属鉱山アリーナ青梅正面玄関前

- ・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。

当日は永山公園にて  
産業観光まつり  
開催中！解散後に  
立寄ることができます

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