

指定管理者
10月期事業

ノルディック ウォーキング

～ 青梅の森を散策し森林浴を楽しみましょう～

2022年

10月19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10月26日(水)に延期します

対象 16歳以上

定員 先着20名

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・マスクなど

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)

申し込み 10月3日(月)から住友金属鉦山アリーナ青梅HPでお申込み
ください(<https://www.omesports.net>)

定員になり次第、締め切らせていただきます。

コース

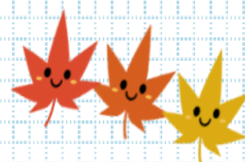
・永山公園グランドスタート
青梅丘陵ハイキングコース(青梅の森)

※集合場所: 永山公園総合運動場(JR青梅線) 午前10:00集合

・参加当日は履きなれた靴(運動靴)でお越しください。

※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。



お問い合わせ

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

TEL: 0428-24-7721

青梅市スポーツ施設のホームページ検索 →

