

ノルディックウォーキング in 富山県中央植物園

富山県中央植物園で、ノルディックウォーキングを体験しませんか。
講師は、健康パークの石田指導員(ノルディックウォーキングインストラクター)です。
ちょっと気分を変えて、お出かけウォーキングを楽しみましょう！
皆様のご参加をお待ちしています!!

2018年

11月7日(水)



※写真はイメージ

体験無料

別途入園料が必要

**現地集合
現地解散**

**ポールの
無料レンタル
ございます**

会場／富山県中央植物園(富山市上轡田42)

時間／※右記参照

入園料／お一人500円(現地支払い、全体で20名以上の場合400円)

- ・高校生以下および70歳以上は無料
- ・植物園年間パスポートをお持ちの方はパスポートで入園可

特典／

- ・植物園内ショップの植物苗割引券(当日限り10%)
- ・健康パーク半額利用券をお一人に1枚進呈

定員等／40名(最少催行人員8名)

- ・ポール使用は中学生以上
- ・お子様を連れての参加も可

申込／健康パークへお申し込みください(9月15日受付開始)

※切／定員または10月28日(日)迄

その他／ポールをお持ちの方は持参してください。お持ちでない方は、レンタル(無料)ございます。

13:50 集合
14:00 ノルディックウォーキング(1時間程度)
15:00 終了(15:10頃 解散)
※ 解散後、園内自由散策可

- ・駐車無料
- ・集合場所は、入園口前

- ・小雨決行(雨具持参)
- ・荒天中止…当日11時までに連絡します

●ノルディックウォーキングとは？

スキーのストックのようなポールを使って行う歩行運動です。下半身だけでなく腕、上半身も動かす全身を使うエクササイズとして人気があります。

◎お問い合わせ、お申し込みは

とやま健康パーク TEL 076-428-0809

