



豊田 de ノルディック ウォーキング ～秋期～



ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って歩行を補助し、効率よく全身運動ができる健康スポーツです。正しい歩き方と効果を学びながら、秋の豊田地域を一緒に歩きましょう！

開講日	会場	時間
10月16日(金)	豊田文化センター	午前9時～10時30分
10月30日(金)	タカギセイコーふるさとパーク	午前9時～10時30分
11月13日(金)	豊田文化センター	午前9時～10時30分

【場 所】 豊田文化センター周辺及びホール
タカギセイコーふるさとパーク

【対象・定員】 市内在住の方 20人

【受講料】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、雨具（※10/30のみ上履き）

【申込受付】 9月14日(月) 午前9時～

【その他】 ポールは無料で貸し出します。運動できる服装、運動靴でお越しください。

【講 師】

服部 正秋さん

日本ノルディックフィットネス協会ナショナルトレーナー



お申し込み・お問い合わせ 豊田公民館 TEL 38-2922

※平日午前9時～午後5時の間にお申し込みください。