

ノルディックウォーキング体験会

令和8年

2月26日(木)

午後1時30分～3時

(受付:午後1時15分～)



「ノルディックウォーキング」は
北欧生まれのフィットネスエクササイズ！

普通のウォーキングに比べて、
腰・膝の負担が軽減され、
20%も多くカロリーを消費できます！

お申込みはこちらから



- 【集合場所】 蒲郡市民会館東ホール
- 【対象】 どなたでも
- 【参加費】 無料
- 【定員】 30名(定員を超えた場合は抽選)
- 【持ち物】 動きやすい服装、ポール(貸し出し可)
両手が空くようリュックやウエストポーチでご参加ください
- 【申し込み】 **2月16日(月)までに**
申し込みフォームからお申込みください！

別日でもノルディック体験を行っています！

みんなで街歩きを楽しもう！

◆3月2日(月)午前9:30～ 集合:本町公園

◆3月9日(月)午前9:00～ 集合:若宮公園時計塔前

※こちらはお申込み不要です。

【主催】健康づくりいっしょにやろまい会

【問い合わせ先】蒲郡市健康推進課(保健センター) ☎ 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101

Email hoken@city.gamagori.lg.jp