

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%多くカロリーを消費できます！

【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！

お申込みはこちらから



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