

～ 総ての人々に有益な 北欧ウォーキングスタイル ～

ノルディック・ウォーク体験会

毎月第3日曜日に開催！



- 開催場所 三島市・上岩崎公園（かみいわさきこうえん）
三島市文教町2-3680-1
<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/ipn004324.html>
- 集合場所 公園多目的広場、ノボリが目印です（駐車は無料、トイレ有り）
- 開催月日 毎月第3日曜日（2015年は、1月～11月実施、※12月はなし）
- 開催時間 午前9時より 2時間程度
- 参加費等 無料、ポールがない方はレンタルポールあり（@500円/1セット）
- 持ち物等 ウォーキングのできる服装、運動靴、タオル、水分、
その他必要と思われるもの
- 実施判断 当日の午前7時時点で雨天中止
天気予報で降水確率40%以上も中止(各自でご判断ください)
- 注意事項
 - ① ポールを持って歩きますので荷物はリュックなどがおすすめです。
 - ② レジャー保険等は入りません。各自の責任で安全確保をお願いします。
 - ③ ご不明な点がございましたらご連絡ください。

♪ アンチエイジング・ウォーク
♪ ヘルシー・ウォーク
♪ メタボリック・ウォーク
♪ アスリート・コアトレーニング

♪ ボディリメイク・ウォーク
♪ リラクゼーション・ウォーク
♪ リハビリ・ウォーク
♪ 仲間を増やすぞ・ウォーク などなど……

【連絡】 来年1月から柿田川が上岩崎公園へ移動します！



SNWL East Service Anchor

静岡県ノルディック・ウォーク連盟
静岡県湖西市新所3番地 羽立工業(株)内
電話 053-578-1501(代)
URL <http://.facebook.com/nordicwalkshizuoka>



全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師
静岡県ノルディック・ウォーク連盟 東部事務局
木内 雅 (まさし) 携帯 090-3096-1934
木内 容美 (ひろみ) 自宅 055-976-0095