

ノルディックウォーキング体験会

晩秋の里山散策 in 北部スポーツ・レクリエーションパーク

いつでも、どこでも、誰でも気軽に取り組めるノルディックウォーキングをしながら、晩秋の美しい景色の中を歩いてみませんか？初心者の方も経験者の方も大歓迎です！

1 主催 長野市（文化スポーツ振興部スポーツ課）

2 協力 信州ノルディックウォーキング協会



3 日時／会場

開催日	時間 / 会場 / 内容
令和5年10月27日 (金)	【受付】 9:30～10:00 北部スポーツ・レクリエーションパーク管理棟前 【体験会】 10:00～10:30 ウォーキング講習会 10:30～12:00 ウォーキング

4 対象 市内在住または在勤の方

5 定員 30名（先着順）

6 参加料 300円

7 講師 信州ノルディックウォーキング協会

8 申込・支払 令和5年10月10日（火）から10月20日（金）までに、お電話でスポーツ課にお申し込みください。参加料は、当日の受付でお支払いください。

* 教室参加注意事項 *

1 服装・持ち物

- 履き慣れた靴と運動しやすい服装でお越しください。
- ウォーキング用のポール（お持ちでない方には無料で貸し出します。）
飲み物（水・スポーツ飲料等）、タオル（汗ふき用）、雨合羽（小雨の場合は実施）
両手が使えるよう、ナップサックやウエストポーチ等を持参してください。

2 駐車場

お車は、北部スポーツ・レクリエーションパーク駐車場へお停めください。

長野市文化スポーツ振興部スポーツ課

TEL: 026 (224) 7804（平日 8時30分～17時15分）