



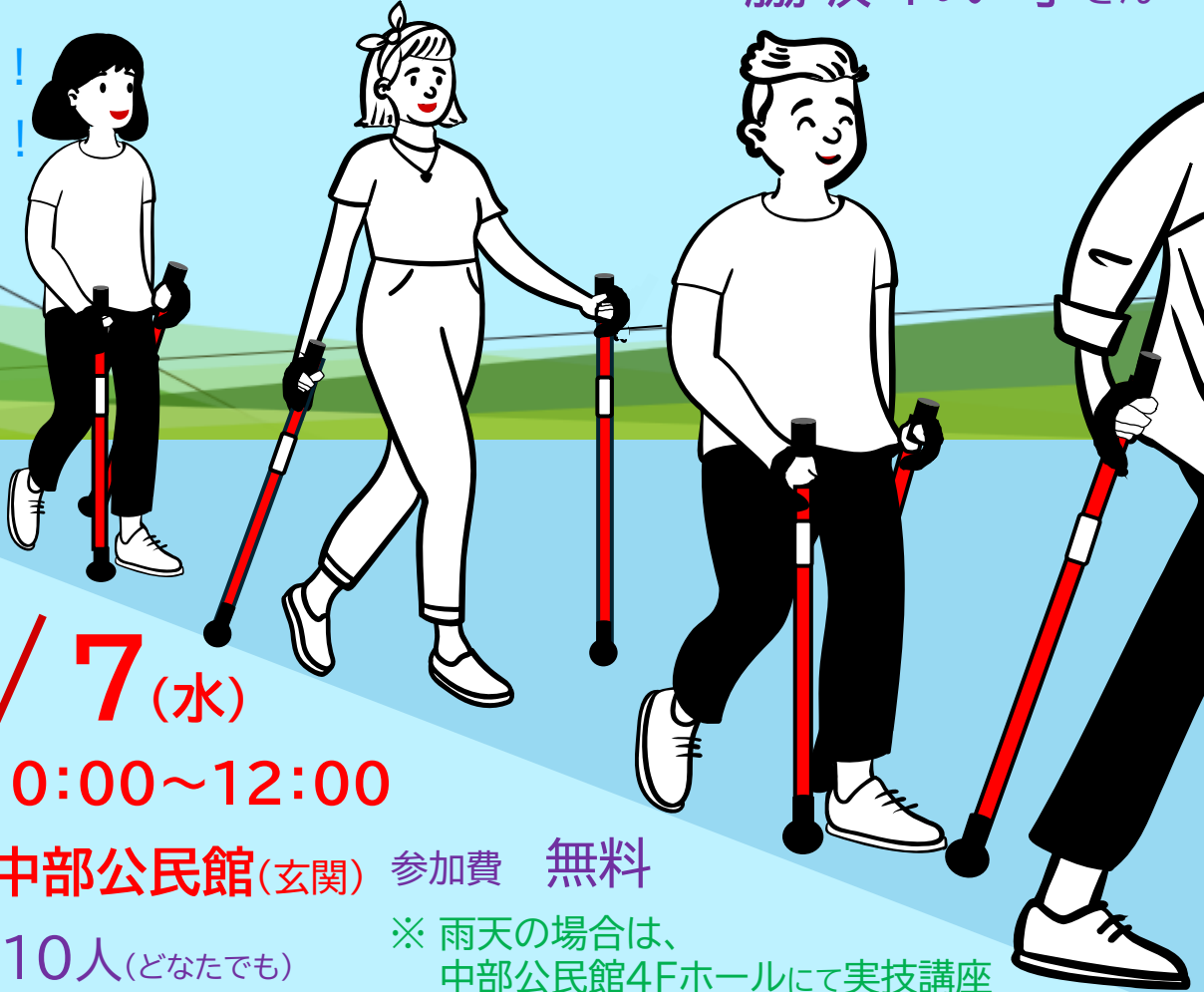
健康増進！楽々ウォーキング



(ポールで表参道ウォーク)

(講師) 長野市スポーツ指導員 脇坂 れい子さん

歩いて健康！
学んで笑顔！



開催日時

10/7 (水)

午前 10:00～12:00

集合 **中部公民館(玄関)** 参加費 **無料**

定員 **10人**(どなたでも)

※ 雨天の場合は、
中部公民館4Fホールにて実技講座

持ち物 ■ 飲料水 ■ 汗拭きタオル
■ ウォーキングができる格好

貸出し ポールウォーキング用ポール
無料お貸し出しいたします

【お申込み】 **先着順**

窓口にて 令和8年 9月8日(火) 9:00～

電話にて 令和8年 9月9日(水) 9:00～

※ お車でお越しの方は、緑町立体駐車場をご利用ください。駐車券提示で 2時間 無料

ウォーキングは健康効果の高い運動です。
健康増進を目指し、専用ポールを使って歩き方の秘訣を学びます。

《予定コース》 ゆったり片道 約2.5km (公園内解散を予定)

中部公民館 → 表参道(中央通り) → 善光寺境内 → 城山公園

【問い合わせ】(平日8:30～17:15)

長野市立 **中部公民館**

電話 **234-1883**