

# ノルディックウォーキングを

体験してみよう!Vol.25



## ノルディックウォーキングとは…

北欧生まれのウォーキングエクササイズ。2本の専用ポールを使うことで、腰・ひざへの負担が少なく、普通のウォーキングより運動効果アップ!  
コロナ禍でのステイホームで運動不足を感じている方にも是非おすすめです。

場 所 しらさぎ運動公園 周辺

(伊賀市下友生 3032-2)

雨天時は屋内グラウンドで実施

参加費 200 円 (傷害保険料含む)

定 員 50 名 (先着順)

申 込 6 月 15 日(水) 10:00~

**☎24-1184** で受付

(しらさぎ運動公園管理棟)

2022

7/13(水)

9:30 ~ 11:00

(受付 9:00 ~)

**持ち物** 飲み物、タオル **服装** 動きやすい服装、帽子、運動靴

専用ポールをお持ちでない方は無料で貸し出します

共催：NPO法人伊賀フューチャーズクラブ・(公財)伊賀市文化都市協会 / 後援：伊賀市・伊賀市教育委員会

問い合わせ

(公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課

〒518-0817 伊賀市下友生 3032-2

☎0595-24-1184 <http://www.bunto.com/>



**ご協力をお願い** 新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、手洗いや手指消毒、マスクのご準備などご協力をお願いします。  
発熱や咳等の風邪症状のある方はご参加をお控えください。なお、今後の感染拡大状況によって中止・変更となる場合がございます。