

ノルディックウォーキング教室参加者募集



自然を楽しみながら歩いてみませんか？

伊賀フューチャーズクラブでは、令和5年度ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。専門の資格を持った指導者が丁寧に指導いたしますので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。

日 時：第1火曜日、第3木曜日 **10:00~11:30** (雨天中止)

※ 変則な月もありますのでご注意ください。

開催日：4/4, 4/20, 5/9, 5/25, 6/6, 6/22, 7/4, 7/20, 8/1, 8/17, 9/5, 9/21

10月以降の日程は、8月末頃に案内します

場 所：上野森林公園 花のテラス前集合（伊賀市下友生字松ヶ谷1）

参加費：**300円 ポール貸出有り（無料）**

講 師：大久保 慶三(全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)

対 象：18歳以上 定員：30名

持ち物：タオル、飲み物

服 装：動きやすい服装・運動靴

申込方法は、裏面の申込用紙をFAX、もしくはメールでの申込となります。

住所、氏名（ふりがな）電話番号、E-mailアドレスを明記のうえ、下記までお申し込み下さい。

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

お申込み・お問合せ先

特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ

〒518-0830伊賀市平野城北町53-2

Tel /Fax 0595-24-7501 E-mail iga-fc@ict.ne.jp

令和5年度 ノルディックウォーキング教室開催スケジュール

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- ・赤字が開催日となります。

注) 日程は変更となる場合があります。雨天の場合は中止となります。

令和5年度ノルディックウォーキング教室参加申込書

伊賀フューチャーズクラブ 宛

FAX: 0595-24-7501

ふりがな					
氏名					
住所					
生年月日		年	月	日	歳
連絡先	電話:				
	メール:				
その他	ポール貸出	要	・	不要	