

# ノルディックウォーキング教室 参加者募集



## 2本のポールで健康づくり

伊賀フューチャーズクラブでは、令和8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2火曜日、第4木曜日 10:00~11:30(雨天中止)

※ 暑熱対策として7月・8月は9:30~11:00迄

開催日：4/7 . 4/23 . 5/12 . 5/28 . 6/9 . 6/25 . 7/7 . 7/23 . 8/4 . 8/27 . 9/8 . 9/24

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）

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、電話もしくはメール・FAXでの申込となります。

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

申込は 



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](mailto:iga-fc@ict.ne.jp)

# 令和8年度前期 スケジュール

**4** April 2026

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** May 2026

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** June 2026

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** July 2026

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** August 2026

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** September 2026

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		

- ・  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8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	