

ノルディックウォーキング イベント

開催日：9月12日（木）

◆時 間：10:00～11:00予定（9:45～受付）

◆集合場所：宗像ユリックスサーキットトレーニングコース 藤棚前

◆参加費：550円/人（保険料含む）

※宗像市運動施設利用料金助成券**1枚**で参加出来ます。

（宗像市健康福祉部国保医療課発行）

※保険証の提示をお願いします。

◆定 員：20人（先着順）

◆受付期間：8月15日（木）～9月8日（日）

◆内 容：ウォーキング前後のストレッチ、ポールの使い方、歩き方など

※アクアドームフロントにてご入金をお願いいたします。（電話受付可）

※小雨決行となります。予備日はありません。注意報（大雨、洪水、暴風等）発令時

または、当日8時に主催者側が危険と判断した場合は、中止とさせていただきます。

※当日中止の場合は、直接ご連絡し、参加費は返金いたします。

※9月9日（月）以降のキャンセルにつきましては、ご返金できませんので予めご了承ください。

（休館日ご注意ください。）

当日は、サーキットトレーニングコース・宗像ユリックス芝生広場を回ります。

●ノルディックウォーキングとは？

ノルディックポールを使用したウォーキング法です。ポールを使用する事で「膝や腰への負担の軽減」や「姿勢の改善」に繋がると言われています。興味がある方はどなたでもご参加いただけます。

次回は
11/14
（木）

ノルディックウォーキングイベント 年間スケジュール

※詳細は、HPをご確認いただくか、
アクアドームまで問い合わせください。

11月

2025年
2月

2025年
3月