

ノルディックウォーキング イベント

開催日：2023年6月8日（木）

◆時 間：10:00～12:00予定（9:45～受付）

◆集合場所：芝生広場 藤棚前

◆参加費：560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：5月11日（木）～6月4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

◆持 ち 物：飲み物、タオル、ウォーキングシューズ
（ポール貸出有り）

当日は、サーキットトレーニングコース・宗像ユリックスアクアドーム周辺を回ります。



※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。

※6月5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。（休館日にご注意ください。）



●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。

担当：上田・植田