

月寒公園

ノルディックウォーキング講習会

10/15
(水)

ノルディックウォーキングとは？

クロスカントリースキーの選手が雪のない夏の間のトレーニングをより簡単な運動として紹介したものが「ノルディックウォーキング」のはじまりと言われています。

現在では気軽にできる全身運動として世界中に愛好者がいます。

◆開催日時：令和7年10月15日（水） 10：00～11：30

※雨天中止

◆対象：どなたでも（15歳以下は保護者同伴）

◆参加費：500円/名（ポールの無料レンタルあり）

◆定員：30名

◆申込方法

月寒公園パークライフセンター受付窓口に直接お申込みいただくか、
お電話にて受付。

ポールの持ち方や歩き方など、
初心者の方にも分かりやすく
お教えします！



お申込み・お問い合わせ

月寒公園管理事務所 011-818-3150（9時から17時まで）

月寒公園ホームページ <https://tsukisamu-park.jp/>