

楽しく歩いてストレス解消

# ノルディック・ウォーク体験教室

- ・開催日時 5月17日(水)、24日(水)  
午後2時～4時 全2回
- ・会場 福井市体育館(松本4丁目10-1)
- ・講師 福井県ノルディック・ウォーク連盟  
理事長 四谷 憲夫 先生
- ・対象 福井市在住または通勤、通学している  
18歳以上の方
- ・定員 30人(先着)
- ・参加料 500円(保険料含む)  
ポールをお持ちでない方は、1回  
500円でレンタルできます。
- ・申込方法 右のQRコード読み込んだ先から  
Eメールで申込  
または  
本チラシ下部の申込書を下記申込先に  
郵送またはFAXで提出
- ・申込期間 3月15日(水)～4月24日(月)  
受講決定通知は教室初回の約  
2週間前にEメールで行います。

ノルディック・ウォークとは  
ノルディック・ウォークとは、両手にポールを  
持つて行うウォーキング運動で、通常のウォー  
キングに比べ、膝や腰への負担が少ないこと  
が特徴です。  
年齢や運動経験に関係なく、どなたでも気軽  
に始めることができます。  
ノルディック・ウォークの効果  
リズムよく歩くことで、自然に綺麗な若々しい  
歩き方を身につけることができます。  
さらに、全身の筋力アップや、ストレス解消と  
いった効果も期待できます。



お申込はこちら(市HP)

## 申込・問合せ先

〒910-8511 福井市大手3丁目10-1  
福井市教育委員会事務局 スポーツ課  
TEL:20-5355 FAX:20-5746  
E-mail:sports@city.fukui.lg.jp



## 申込書(ノルディック・ウォーク体験教室)

令和5年 月 日

氏名(ふりがな)		年齢	歳
住所	〒		
電話番号		メールアドレス	
連絡事項			

申込書1枚につき、お一人のお申し込みをお願い致します(コピー使用可)。