

「ノルディックウォーキングの日」 2023 in みやざき

毎月「23日」は、「ノルディックウォーキングの日」です！

2023年7月23日（日）※雨天中止！

開催場所：宮崎市 市民の森

開催時間：9時50分～12時
(9時30分～受付)

初心者歓迎！

初心者は、歩き方の講習有り！

※市民の森管理事務所横の休憩所集合・受付！

(〒880-0835 宮崎県宮崎市阿波岐原町産母128番地)



※ポールを持って「市民の森」を楽しく歩こう！

●参加費等：一般1,000円、主催の会員500円

※レンタルポール料金（別料金）500円/組（20組まで）

●参加募集：40名（定員になり次第締め切ります）

●参加資格：中学生以上の健康な方で、コースを完歩出来る方

●コース：市民の森公園内の遊歩道を歩きます。

※初心者：歩き方講習+筋トレウォーク+約2.5kmを歩きます。

※経験者：約2.5km+筋トレウォーク+約2.5kmを歩きます。

●準備品：運動のできる服装、運動靴、帽子、飲み物、リュック等（ポールで両手が塞がる為）

●参加申込：電話・FAX・Eメールにてお申し込みください。

※必要事項：氏名・性別・年齢・住所・連絡先・レンタルポールの要否

※参加締切：7月20日（木）まで

●お申込み・お問い合わせ先：NPO法人

宮崎県ノルディックウォーキング協会

電話：080-3956-0040

FAX：0985-59-5234

Eメール：mnwa.office@gmail.com



EメールのQRコード

■主催：NPO法人 宮崎県ノルディックウォーキング協会