



「とよた健康づくりウォーキング」



ノルディックウォーキング教室

コロナ禍のなか、外に出る機会が少なくなり、運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、新しい生活様式に沿った

ウォーキングの機会を企画しました。

どなたでも参加していただけます！ぜひ、ご参加ください♪

▼ 日 時 : 第1・3 日曜日
9:30~11:30

▼ 集 合 場 所 : 東山体育センター
・東山体育センター周辺を歩きます。
・1月17日は美里スポーツクラブ主催、
新春ウォーキングラリーに参加します。
・3月21日は三河湖周辺を歩きます。(送迎有)

▼ 対 象 : 一般20名
3km~4km程度歩ける方

▼ 講 師 : (社)全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員
大地 孝子 ・ 高木 誠子

▼ 参 加 費 : 300円/回 (レンタルポール代別途 100円)

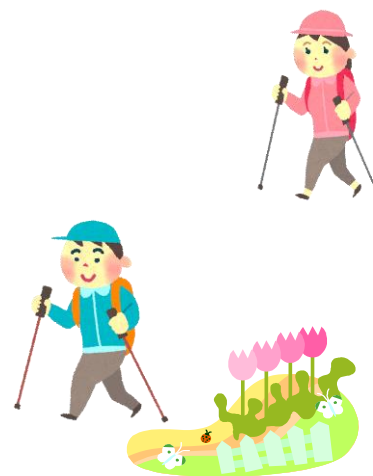
▼ 保 険 : スポーツ安全保険(任意加入)

▼ 持 ち 物 : 運動に適した服装、汗拭きタオル、帽子、飲み物

▼ 申込問合せ : 東山体育センター

【 日 程 】			
11月	...	1・15	日
12月	...	6・20	日
1月	...	17・31	日
2月	...	7・21	日
3月	...	7・21	日

豊田市東山体育センター NPO法人美里スポーツクラブ
TEL&FAX : 0565-80-0195



「当事業は、豊田市とポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)との「共働によるまちづくりパートナーシップ協定」に基づく連携事業です。」

