

ノルディック ウォーキングセミナー



主催 三重県 一般社団法人三重県レクリエーション協会
主管 鈴鹿市レクリエーション協会 後援 鈴鹿市

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランドが発祥で2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングです。手軽さと高い運動効果が注目されています。一般の人でも楽しめるスポーツとして急速に広がっています。初心向きのセミナーです。ぜひご参加ください。

日時 10月4日（日）9：30～12：00（雨天実施）

受付 9：15（スズカト総合研修館前）

会場 スズカト（鈴鹿青少年センター）総合研修館
ダイセーフオレストパーク

対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

持ち物 両手が使えるようなリュック、飲み物、タオル、帽子、手袋、天候によって着替
ノルディックウォーキング用ポール（20名まで当日借用可能）

定員 30名 ※定員を超えた場合は連絡します 受付完了の連絡はいたしません。

申込方法 ①以下 QR コードから申し込みフォームに必要事項を記入のうえ申し込んでください。



②三重県レクリエーション協会事務局までメールでも申込みできます。

メール mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp 締切 9月25日（金）

その他 本講習会はレク資格取得時の事業参加及び個々の活動の習得単位となります。

状況により中止する場合は三重県レクリエーション協会ホームページにて掲載します。

当日の連絡先 090-1982-9209（江口）