

寒い冬でもあつという間に身体はポカポカ
2本のポールを使用して
ノルディックウォーキングはじめてみませんか？

講師紹介：

日本ノルディックフィットネス協会
アドバンスインストラクター

平田 理香 先生・洞口 亜紀子 先生



～ 年齢、身体能力、運動経験にかかわらず、どなたでも楽しめる効果的な有酸素運動です ～

✧岡村公園✧

ノルディックウォーキング講座

開催日：2025年1月19日(日)

開催時間：10時30分～12時00分

開催場所：岡村公園 ケヤキ広場集合

***雨天中止** (中止の場合申込の方にご連絡いたします)

親子参加も
大歓迎👪

◆定員：20名(事前申込)

◆対象：小学生以上

◆参加費：500円/人(税込) *ポールは無料貸し出し

◆持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物

両手が空くよう荷物はリュック、ウエストバッグで
ご参加ください

◆申込方法：下記お電話か受付窓口まで

岡村公園 指定管理者 横浜緑地株式会社

住所：神奈川県横浜市磯子区岡村2-17 ☎045-751-4375

✉info-okamura@kanagawaparks.com

岡村公園HP

