

大宮地域公民館からのお知らせ

H27.7.25 発行 大宮地域公民館（アグリセンター大宮内） Tel69-0662/Fax64-5648

ノルディック・ウォーキング体験会

2本のポールを使って歩く、北欧フィンランド発祥のウォーキングエクササイズです。初めてでも安心！！ラクに始める全身運動の「ノルディック・ウォーキング体験会」を開催します。日ごろの運動不足やストレス解消、健康・体力づくりにいかがですか。ご家族やグループ、お一人でも大丈夫です。気軽にご参加ください。

【大宮支部体験会】

日時：平成27年8月21日(金)

平成27年8月28日(金)

午後8時から午後9時30分 ※雨天時は中止

場所：大宮中学校グラウンド



- 【対象】 小学生以上の人 ただし、小学生は保護者同伴、中高生は必ず保護者の承諾を得てください。
- 【参加申込】 不要です、会場に直接お越しください。参加料は無料です。ポールは準備いたします。
- 【問い合わせ先】 京丹後市スポーツ推進委員会大宮支部 大宮地域公民館
(☎69-0662)
- 【その他】 体験会当日は、動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。体験会中に発生したケガについては、市が加入する保険の範囲内での補償となります。

主催：京丹後市教育委員会 主管：京丹後市スポーツ推進委員会大宮支部

※他支部開催予定のノルディック・ウォーキング体験会日程

月日	曜日	時間	場所	担当支部（問合せ先）
8/4	火	20:00~21:30	弥栄総合運動公園	弥栄（☎69-0665）
8/6	木	20:00~21:30	豊栄小学校グラウンド	丹後（☎69-0664）
8/9	日	20:00~21:30	かぶと山周辺（集合：かぶと山小学校）	久美浜（☎69-0666）
8/11	火	20:00~21:30	丹波小学校グラウンド	峰山（☎69-0630）
8/18	火	10:00~11:30	弥栄総合運動公園	弥栄（☎69-0665）
8/20	木	20:00~21:30	豊栄小学校グラウンド	丹後（☎69-0664）
8/25	火	20:00~21:30	丹波小学校グラウンド	峰山（☎69-0630）
8/26	水	20:00~21:30	網野中学校グラウンド	網野（☎69-0630）

※詳しい内容等については、各担当支部にお問い合わせください。