

ノルディックウォーキングで地元を歩こう

ノルある部

【日時】2019年

6月～10月 毎月第4金曜日

9:30～12:30

内沼 定例会

内沼の季節を体感しながら歩く

ノルディックウォーキングで歩き、内沼の季節の移ろいを体感するプログラムです。

昆虫館を起点にして、アップダウンが少ない内沼一周約5kmをウォーキングします。初心者向けです。

ポールの無料貸出あります。

★初めての方、初心者向け

★初めての方に無料レッスン有り

★無料でポールを貸し出し

【開催日】

6月28日(金)、7月26日(金) 8月23日(金)、
9月27日(金)、10月25日(金)

【参加費】

1,000円(傷害保険料を含む)  PayPay 使えます。

【スケジュール】

9:30～10:00 準備運動、初心者講習
10:00～12:30 内沼一周ノルディックウォーキング

【集合場所】

栗原市サンクチュアリセンターつきだて館(昆虫館)
(〒987-2224 栗原市築館字横須賀養田20番地1)

【持ち物】

運動に適した服装・靴、レインウェア、帽子、手袋、タオル、
飲み物、ポール(お持ちの方) ※ポールの無料貸出有り

【定員】

各回10人 ※ただし、定員になり次第締切

【インストラクター】

菅原 美恵(日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)

【申込締切】

各回開催日の3日前まで ※ただし、定員になり次第締切



<< 主催(申込・問い合わせ先) >>

一般社団法人

くりはらツーリズムネットワーク

〒989-5504 宮城県栗原市若柳字上畑岡敷味45番地

☎ 090-4889-5310

Email kurihara.tn@gmail.com URL <http://ktnpr.com/>

FB <https://www.facebook.com/kuriharatourism>



GOOD DESIGN