

ノルディック  
**NORDIC**  
ウォーキング  
**WALKING**

**体験会  
募集中**  
(参加費無料)

申し込み締め切り

**2026年4月6日(月)まで**

<実施日>

① 2026年4月10日(金) 10:00~11:30 (受付9:45~)

② 2026年4月26日(日) 14:00~15:30 (受付13:45~)

「ノルディックウォーキングとは…」

北欧生まれのフィットネスエクササイズです。2本のポールを使って上半身を動かすため全身運動効果が高いウォーキングです。

**集合場所：神戸アドベンチスト病院 三育センター(2階多目的ホール)**

**対象：約1~2Kmの距離を歩くことができる方**

**定員：各日13名(先着順：事前予約制)**

**持ち物：タオル(汗拭き用)、飲み物、リュックまたは両手が離れるカバン  
運動ができる服装、帽子など、運動シューズ(履きなれている靴)  
ノルディックポール：貸出も可能：¥330(税込)**

※活動されている様子を撮影させていただく場合がございます。

※雨天時は室内で実施致します。(約60分の講習会とストレッチを予定しています。)

お申込み  
お問い合わせ

TEL 080-5778-5319 三育センター 運動教室 主催

平日 月~木 9:00~17:00 ※金・土・日・祝日は休館です。