

# はじめてのノルディック ウォーキング体験会

参加費  
無料



運動の秋！ノルディックウォーキングで体力づくりに取り組んでみませんか？

まったく初めての方でも大丈夫！2時間でその楽しさを知ることができる体験会です！

2017.10.10(火) 13:30～15:30

2017.11.10(金) 13:30～15:30

- ◆会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 仙台元気塾
- ◆定員 20名(ノルディックウォーキング初心者大歓迎！)
- ◆講師 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 スタッフ
- ◆持ち物 水分補給の飲み物、タオル、歩きやすい荷物入れ  
(リュックサックなど)
- ◆服装 動きやすい服装、歩きやすい靴、帽子
- ◆申込方法 事前にお電話でお申込ください

■プログラム(120分程度) ※一部プログラムが変更になる場合があります。

時間	項目	講師
20分(講義)	ノルディックウォーキングって何？効果は？	東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室講師 ナショナルトレーナー アドバンスインストラクター アシスタント ベーシックインストラクター等
80分(実技)	基本練習&コース歩行(雨天時は室内)	
10分	サークル紹介	

## 【お申込み・お問合せ】

〒983-8511

仙台市青葉区宮城野区榴岡2-5-26

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階

東北福祉大学  
仙台駅東口キャンパス内 仙台元気塾

[受付時間]月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00 ※電話対応のみ  
(日曜・祝日はお休み)

TEL

022-742-2886