

Nordic

ノルディック



ウォーキング Walking で歩こう！

カッコいいウォーキングで仙台の街へくり出そう♪

「ノルディックウォーキング」とは、専用のポールを使って歩くことで、通常のウォーキングよりも運動効果が期待できるフィンランド生まれのスポーツです。専門スタッフがノルディックウォーキングの基礎知識と正しい歩き方を初心者・未経験者にも分かりやすくお教えします。

日時：2015年11月23日（月・祝）10:00～12:00

場所：仙台駅東口周辺

*集合：東北福祉大学仙台駅東口キャンパス

定員：20名程度

参加費：無料

準備物：動きやすい服、歩きやすい靴、飲み物（水分補給用）、タオル

講師：東北福祉大学 仙台元気塾所属

NPO法人日本ノルディックフィットネス協会 認定インストラクター 2名

申込締切：11月20日（金）*お電話でお申込みください

◆集合場所案内図◆



〒983-8511

仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号

仙台駅東口2出口（地下自由通路経由）から
徒歩1分（旧：代々木ゼミナール仙台校）

*雨天時は室内で行います。

*ポールはこちらでご用意いたします。

*防寒対策を万全にしてお越しください。



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1階

TEL: 022-208-7792 FAX: 022-208-7791

お問合せ
お申込み

仙台
元気塾