

初心者、経験者、大歓迎の春の健康づくりイベント！



# 四季彩の杜 de ノルディックウォーキング

皆さん！正しい姿勢で歩いていますか？

歩行訓練としても活用されている、フィンランド発祥のノルディックウォーキング。

今回はシューズ選びからポールの使い方など、講師の先生と一緒に、

正しく！楽しく！ノルディックウォーキングをご指導していただきます。

町田薬師池公園四季彩の杜をノルディックウォーキングで楽しく歩きましょう。

2024年4月20日(土)

町田薬師池公園四季彩の杜 薬師池 芝生広場

① 午前の部 9:00 集合(初心者向き)

② 午後の部 12:30 集合



芝生広場にて、準備運動・歩き方の指導(シューズ選び等)

～ノルディックウォーキングポールの使い方

～その後、ぼたん園 or えびね苑 へ

～集合後、町田薬師池公園四季彩の杜 薬師池 解散



アウトドアフィットネス協会  
BASIC インストラクター  
日本ノルディックフィットネス協会  
アクティビティリーダー

渡邊 美由紀 先生

➤ 参加費:各 1,500 円 (1 講習費・保険・資料代・入園料含む)

➤ ノルディックウォーキングポールをお持ちください。

ポールウォーキング用も可

無い方はお知らせください。 レンタル料 : 別途 500 円(当日徴収いたします)

➤ ①②両方参加も可

・キャンセル料 前々日～前日 750 円・当日 1,500 円

・定員:各 20 名 (最小催行人数 10 名)

・小雨決行(荒天の場合は前日の 17:00 までに連絡)

・薬師池公園解散(バス代は各自ご負担ください)

詳細・申込方法:町田市観光コンベンション協会ホームページ

「町田市観光ガイド」<https://machida-guide.or.jp> 内 「まちだふらっと」からお申込みください。

Web でのお申込が難しい場合:下記へお問い合わせください。

まちの案内所 町田ツーリストギャラリー TEL 042-850-9311(土・日・祝を除く 10 時～17 時)

主催 一般社団法人町田市観光コンベンション協会

〒194-0013 東京都町田市原町田 4-10-20 ぽっぽ町田 B1F

TEL 042-724-1951 FAX 042-724-1952



machida-flat.com

