

参加費
無料

ノルディック・ウォークとは・・・

北欧で雪のない時期にスキー選手たちが行っていたトレーニングから始まりました。様々な改良が加えられ、一般の人々が『誰でもできる運動レクリエーション』として普及しています。2本のポールを使って歩くことで、『ただ歩くだけ』より『運動効率』や『安全性』が『非常に高まる』というメリットがあります。

※イベント当日は、新型コロナウイルス感染防止に配慮して行います。

第10回

ノルディック・ウォーク

集合場所：大阪城公園噴水広場（森ノ宮口）

日時 11月30日(水) 14:00~16:00 (受付 13:30~)

コース：大阪城公園周回（ショート：3.4km、ロング：5.2km）

【申込期間】 11月28日（月）まで

【持ち物】 飲み物、タオル、歩きやすい服装
（ポールレンタル料、保険料当方負担）

【申込方法】 来店・電話・FAX・ホームページ

【中止連絡】 11月30日（水）10時までに連絡

【連絡先】 ニューロン薬局東淀路店

大阪市東淀川区東淀路5-18-14

☎：06-6160-8200 Fax：06-6160-8201

営業時間：9：00～20：00（※土：18：00まで）

日・祝 休み



このイベントは(一社)
全日本ノルディック・
ウォーク連盟の公認を
受けて開催します。

前回報告(2022.3.30)

第9回は、参加者43名（指導員等含む）楽しくウォーキング。ショートコース（約3.6km）の他に、今回からロングコース（約5.3km）を設定しました。



参加費無料 11/30 ニューロン薬局
ノルディック・ウォーク 申込用紙

住所：

氏名：

連絡先（電話）

※住所、氏名、連絡が取れる電話番号をご記入の上、店舗へ持参、またはFAXをお願いします。（ホームページからでも申込可能です。お問い合わせフォームに住所、氏名、連絡先を入力の上、送信ください。）

※頂戴した個人情報は、ボランティア保険加入時の手続きに使用します。当店の個人情報の取扱いに関する指針に基づき、適正に管理させていただきます。

