

ポールで楽しくウォーキング

ポールを使ったウォーキングで、公園内を楽しく歩きませんか？

- 初心者向け講座…ポールを使った歩き方や姿勢を学び、約 2.5 km を歩きます。
- 経験者向け講座…経験者の方を対象に、約 7.5 km を歩きます。

※初めての方は、まず初心者向け講座を受講してください。

平成29年度スケジュール							凡例：																				
							■ 経験者向け実施日							■ 初心者向け実施日							□ 休棟日						
4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					
8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
12月							1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31
31																											

時間 10:00~12:00 (途中休憩あり)

場所 大野極楽寺公園 (一宮市浅井町大野字小屋裏 1400) ほか ※管理棟集合

定員 初心者向け 各回10名、経験者向け 各回15名 ※先着順

参加費 500円/回 (教材費込み) ※ポールレンタルは別途300円必要

講師協力 NPO 元気健康活動協会

申込方法 開催日の前月3日の午前10時~前日17時まで電話にて申込※季節により変動有。

その他 身長140cm以上の方が対象。

雨天の場合は、前日の夕方判断し、17時頃中止の場合のみ電話にて連絡。

参加申し込みが経験者向けは2名以下、初心者向けは1名以下の場合には中止。

問合せ・申込み先 大野極楽寺公園管理棟 0586-51-3015 または 080-9110-3015

