



宜野湾市健康都市宣言60周年記念

令和6年度宜野湾市立中央公民館主催講座

おきなわ  
県民カレッジ  
連携講座

# ノルディックウォーク

上半身、下半身の全身運動ができるよう、適切なポール技術と正しいウォーキング姿勢を学びます。ポール技術の正しい習得で足腰に負担なく、生涯スポーツとして健康維持に取り入れやすいノルディックウォーキングの基本を体験してみませんか？

**日時：令和7年1/17、1/24、1/31、2/7**  
**毎週金曜日（全4回）**

**10：00～12：00**

**場所：市民会館玄関前・いこいの市民パーク**

**講師：仲松 智美氏**

(JNFAノルディックウォーキングインストラクター)

**対象：市内在住または在勤の方**

**定員：12名（申込多数の場合抽選）**



受講料無料

〈お申込み〉

★申込期間 12/10（火）～12/24（火）

★電話またはQRコードからお申込みください

お申込みフォーム↑

宜野湾市立中央公民館 893-4436 平日9：00～17：00

★受講決定者のみへご連絡いたします 連絡日 R7.1/6(月)

