

関西ノルディック・ウェルネス主催

# ノルディックウォーキング体験会

2012年9月&10月 大阪・枚方



経験者はもちろん、日頃体を動かす機会がほとんど無いという方、ノルディックウォーキングは初めてという方が安心してご参加頂けますよう、インストラクターが担当させていただきます。

ノルディックウォーキングに興味をお持ちの方や、ウォーキングをしていて膝や腰の痛みが気になる方など、是非一度お試しください。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

## 開催日時

平成24年9月1日(土), 15日(土), 17日(祝・月), 29日(土),  
10月8日(祝・月) 時間はいずれも10:30~13:00

## 集合場所

京阪電鉄 枚方公園駅 西口駅前広場(バス停のない方) ポールを持ったスタッフが立っています。

## 参加料

500円 ポールをレンタルされる場合別途500円必要(先着10セット)

## 持ち物

飲み物, タオル, 着替え, ウェストバッグなど(お荷物は各自で保管して頂きます。)  
更衣室はございませんので、動きやすい服装でお越しください。

## 申込方法

インターネット環境のある方は、ホームページ上のお申し込みフォームをご利用ください  
メールにてお申し込み頂く場合は、下記の内容を送信して頂くと、折り返し受付完了のメールが返信されます。

受付完了のメールに注意事項が記載されておりますので、内容をご確認ください。

件名「〇〇月〇〇日 大阪枚方会場参加希望」と記載

本文「氏名, 生年月日, 身長, 電話番号, レンタルポールの有無(持参される方はメーカー)」

申込先「n\_walk\_2009@yahoo.co.jp」 お間違えのないようご注意ください。

**運動制限や体調不良等がある場合には、必ずその旨をご連絡ください。**

## 担当スタッフ

並川 耕士 (ナミカワ コウシ)

(社)全日本ノルディックウォーク連盟 ノルディックウォーク公認指導員

(社)日本ウォーキング協会 ウォーキング指導員

(財)日本体育協会 公認スポーツ・リーダー

(財)枚方体育協会 スポーツボランティア部 スポーツ・リーダー

(当日担当スタッフが変更になる場合があります。)

ご質問やご要望は n\_walk\_2009@yahoo.co.jp までお気軽にご連絡ください。

次回以降の開催予定は <http://www.7b.biglobe.ne.jp/%7Emutsuda/knw/> をご覧ください。