

3月21日(土) 15:00~16:30



ポールは無料で
お貸します!!

☆ ノルディック・ウォーキングとは....

もともとは、クロスカントリースキーのオフシーズンのトレーニングでした。
2本の専用ポールを地面に突いた後、後方に押し出す動作で推進力を生みだして前方に進んで行くスポーツで、年齢・性別・身体能力に関わらずどなたでも無理なくでき
ダイエットや**姿勢改善**など様々な運動効果が期待できます!!

ノルディック・ウォーキング教室

場所 **赤坂小学校 集合・解散**

およそ5kmを70分で!

参加費 **無料** (傷害保険は主催者が加入します)

申込み **事前にお電話**でお申し込みください
●お電話に出られない場合<時間帯>がありますがご容赦ください

対象 **小学5年生以上~大人**

定員 **15名 *先着順**

持ち物 **運動しやすい服装, 飲み物**



14:40よりピロティにて受付開始します

【講師】 **綿引 敏 さん** ☆港区スキー連盟

【お申込み/お問合せ先】 **イノマタ ツトム**

港区スポーツ推進委員(赤坂地区) **猪俣 勉**

港区の公式HP二次元コード
スポーツ教室の情報を見ることができます
他地区の教室にも参加可能です

TEL **080-5654-7535**

- 主催: 港区教育委員会
- 主管: 港区スポーツ推進委員協議会
- 地域スポーツ教室事業全般に関するお問合せ先
港区教育委員会事務局教育推進部
生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係: 03(3578)2747



- ① 千代田線: 乃木坂駅 1番出口より徒歩6分
- ② 千代田線: 赤坂駅 7番出口より徒歩8分
- ③ 六本木駅 8番出口より徒歩10分 東京メトロ有明線経由