

# ノルディックウォーキング教室開催

1. と き 令和6年10月5日(土) 10:00~11:30  
\*雨天決行
2. ところ はなふる(道と川の駅)  
\*集合場所：中央芝生広場
3. 定員 20名
4. 対象 小学生以上の市民で、医師から運動制限を受けていない方  
\*小学生が参加する場合は、保護者同伴での参加となります。
5. 内容 実技「ノルディックウォーキング」
6. 講師 札幌国際大学スポーツ人間学部スポーツ指導学科  
健康運動指導士 准教授 本多 理紗 氏
7. 持ち物 ・飲み物・帽子・タオル・ポール  
\*ポールは、無料で貸出しも行っていきます。
8. 参加料 無 料
9. 申込み 恵庭市スポーツ協会ホームページ・特設フォーム、総合体育館窓口  
または、電話(平日9時~17時)で申込みください。  
**【受付期間】9月9日(月)~9月25日(水) 平日9時~17時まで**
10. その他 当日に発熱などの症状があり、体調が思わしくない場合は参加をご遠慮ください。



**【問合せ先】** NPO 法人恵庭市スポーツ協会 TEL 21-9900  
(平日 9:00~17:00)  
<https://www.eniwa-spo.com/>