

レッツ☆ノルディック・ウォーキング！（広島県立総合体育館）

令和4年度（2022年4月～2023年3月）スケジュール表

時 間 9：30～11：30（受付 9：15～）

定 員 15名

参加費 800円（傷害保険含む） ※当日お支払いください

※広島市高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は持参ください

月	日	曜日	集合場所	受付開始日
令和4年（2022年）				
4	23	土	本館1階 ミーティングルーム	4月5日(火)～
5	21	土	本館1階 ミーティングルーム	4月25日(月)～
6	25	土	本館1階 小会議室	5月30日(月)～
9	10	土	本館1階 ミーティングルーム	8月15日(月)～
10	22	土	本館1階 ミーティングルーム	9月26日(月)～
11	26	土	本館1階 小会議室	10月31日(月)～
12	24	土	本館1階 ミーティングルーム	11月28日(月)～
令和5年（2023年）				
1	28	土	本館1階 ミーティングルーム	1月10日(火)～
2	18	土	本館1階 ミーティングルーム	1月30日(月)～
3	11	土	本館1階 ミーティングルーム	2月20日(月)～

※悪天候及び新型コロナウイルスの影響等により中止の場合もありますのでご了承ください

初心者の方、大歓迎です 参加者募集中です

【受付及び集合場所】

広島県立総合体育館 ミーティングルーム（本館1階）（注）6月、11月は、小会議室（本館1階）

【コース】

広島県立総合体育館の周辺をノルディック・ウォーキングします

【実施時間】

9：30～11：30（受付 9：15～）

【定員】

15名（各回） ※定員になり次第締め切ります

【参加費】

800円

【当日の持参物】

- ・参加料（800円）
- ・リュックサック・ウエストバッグ等（両手をあけるため）
- ・運動のできる服装 ・運動靴 ・タオル ・水分補給用ドリンク ・帽子 ・マスク 等
- ・お持ちの方は、ノルディック・ウォーキング用ポール
※ノルディック・ウォーキング用ポールの無料貸し出しあります

お申し込み・お問合せ先

広島県立総合体育館

健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL 082（228）1111 FAX 082（228）4992