

# ノルディックウォーキング 体験教室

運動不足解消や体力増進、健康維持にノルディックウォーキングを  
始めてみませんか？

はじめての方大歓迎です。気軽に参加してください。



1. 日 時 11月6日、13日、20日、27日（全4回）  
すべて木曜日 午前10時～11時30分
2. 会 場 群馬の森、雨天の場合は岩鼻公民館2階ホール
3. 対象・定員 市内在住の興味のある方 10名（先着順）
4. 費 用 1,000円（ポールレンタル代） ※当日集金
5. 持 ち 物 タオル、飲み物、運動靴、綿の手袋、
6. 講 師 石堀 三枝子 先生（群馬県ノルディックウォーキング協会会員）
7. 申込み 10月6日（月）から、岩鼻公民館で受付開始（電話受付可）  
受付は、平日の午前8時30分～午後5時となります。  
岩鼻公民館：電話027-346-4982



## ノルディックウォーキング体験教室 参加申込書

申込日 令和7年 月 日

|             |  |     |     |
|-------------|--|-----|-----|
| ふりがな<br>氏 名 |  | 連絡先 | — — |
| 住 所         |  |     |     |