



受講料  
無料

# ノルディック・ウォーク

体験講座



気軽に楽しくノルディックウォークを  
体験してみませんか?  
1日のみの参加OK!

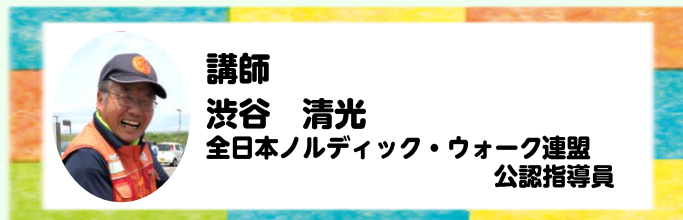
- 開催日時
- ① 6月19日 (水) 10:00～
  - ② 7月 3日 (水) 13:30～
  - ③ 7月17日 (水) 10:00～

※所要時間30分～60分

集合場所：青森県総合社会教育センター 1階ロビー  
※ウォーキングは「YOU 遊 トライアルコース」で行います。

定員：各回 10人  
対象：どなたでも  
持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装  
専用ポールレンタル料：200円

※専用ポールをお持ちの方はご持参ください。



## お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

☎017-739-0900 Mail: alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループが運営します)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がります  
各講座のご案内をご覧ください

<https://www.manabi-aomori.com>

