



涼しい体育館の中で ノルディック・ウォーキング

駒ヶ谷体育館2F ランニングデッキ(1周約 210m)

あなたも体験しませんか！

2026年

7月15日(水)・ 8月5日(水)・ 9月16日(水)

集合場所:駒ヶ谷体育館 1 階ロビー

集合時間:9:45→10時スタート～約 1 時間程度

※歩く距離は、各々の体力、体調に合わせて調整できます

ノルディック・ウォーキングとは？

2本のポールを使って歩く、フィンランド発祥の全身運動です。

体へのメリット

◎全身の約90%の筋肉を使うので消費カロリーがアップする

◎ポールを使うことで、ひざや腰への負担が軽減する

参加費は無料です。

事前予約不要、当日直接、集合場所までお越しください。

ポールは当日、無料貸し出しいたします。

受付申し込みされた方は参加者として保険の対象になります。

10 時以降は受付できませんので 10 時までにお越しください。

持ち物: 屋内用運動シューズ(スリッパ不可)、タオル、飲み物



主催・問い合わせ先 ☎ 079-559-5022 平日 9:00～16:30

三田市スポーツ推進委員会(文化スポーツ課内)

協力 駒ヶ谷運動公園(P&S 三田コンソーシアム)