



ノルディックウォーキングしませんか？

【開催日程】

第1回目

7月23日(日)

第2回目

9月24日(日)

時間は両日とも

AM9:30～AM11:45

フィンランド発祥の「ノルディックウォーク」を楽しみませんか？
マイナスイオンをたくさん浴びて気持ちがいいですよ！
初めての方も基本から教えますので安心してご参加ください。
3km、6km、9kmとご自身のペースに合わせて森林浴も楽しめます！

集合場所 大滝総合運動公園 キートス マヤ

集合時間 9時20分

行 程 ウォーミングアップ～ノルディックウォーキング
～クーリングダウン～解散

参 加 料 北海道フィンランド協会員 300円（保険料含む）
非会員は600円（ポールレンタル希望者は1組300円）
＊当日現金でお支払いください。

持 ち 物 ノルディックウォーキングポール・水分・着替えなど

服 装 野外を歩くため、長袖、長ズボン、帽子など

指 導 者 INWA公認インストラクター 藤田 隆明

申し込み期日 開催日の1週間前までにお申し込みください

申し込み内容 氏名、年齢、性別、連絡先（電話）

申込先 (Email) fujita6106@gmail.com

問い合わせ先 080-4043-6106（藤田隆明）



主催/事務局：北海道フィンランド協会 ノルディックスポーツクラブ
※ノルディックスポーツクラブは令和5年6月に再スタートしました！
冬期シーズンは令和6年2月19日にスノーシューの集いを開催予定！