

2023年度 みちのく公園 ノルディック ウォーキング 体験会



4/2・16
5/7・21
6/4・18

美しい
姿勢で歩こう
～歩行の安定～

9/3・17
10/1・15

運動に最適
心も身体も

7/2
8/6

風の
草原
北
地区

汗をかいて
基礎代謝を
高めよう

11/5・19
12/3・17

ポールを活用し
消費エネルギー

1/7・21
2/4・18
3/3・17

寒くても大丈夫
冬の運動不足

タイムスケジュール

9:30	みちのく公園管理センター集合
9:30~9:40	事前打ち合わせ
9:40~10:00	移動・ブース設置 (多目的ホールふるふる)
10:00~10:20	受付
10:20~10:30	ブース片付け
10:30~10:35	講師紹介・移動 (おまつり広場)
10:35~10:50	ウォーミングアップ・実技指導
10:55~11:00	集合写真撮影
11:00~11:40	公園内ノルディックウォーキング
11:40~11:50	クーリングダウン
11:50~12:00	小グループにて参加者との意見交換
12:00~12:30	後片付け・関係者ミーティング

当日の事務担当は、タイムスケジュールに従い円滑な運営ができる様心がけ管理するとともに金庫の管理を責任をもって行う

緊急時の連絡先 (園内におけるケガ、体調不良等など緊急を要する場合)

- 1) みちのく公園管理センターへ連絡 (TEL.0224-84-5991)
- 2) センターへ報告後、担当の野沢様へ連絡 (携帯 080-3273-6359)