

保健補導員会主催

ノルディックウォーキング教室

フィンランド生まれのスポーツ、
ノルディックウォーキングで
軽井沢の豊かな自然の中を
歩いてみませんか

【参加費】

無料

ポールの貸出
も無料です！

専門の講師がついていますので初心者の方もぜひご参加ください

初級、中・上級コースがあります

詳しくは裏面をご覧ください

保健補導員会とは・・・

地域の保健事業活動の自主的住民組織です。

自治体と密接な連携を行い、地域の健康の守り手として、

健康な地域づくりに貢献しています。

予約制

窓口：軽井沢町保健センター

電話：45-8549（定員は先着30名様）

★初級コース（雨天中止） 受付時間は各開催時間の15分前です。

開催日	時間	コース	集合場所
6月17日（月）	13:30～15:30	浅間ふれあい公園 ～1000M林道コース～	浅間ふれあい公園駐車場
7月18日（木）	9:30～11:30	中央公民館 ～ハルニテテラスコース～	中央公民館
10月17日（木）	13:30～15:30	中軽井沢地区 ～湯川ふるさと公園周辺～	湯川ふるさと公園 フットサルコート前

★中・上級コース（雨天中止）

開催日	時間	コース	集合場所
9月20日（金）	9:30～11:30	塩沢地区 ～風越公園周辺～	風越公園 第1駐車場
11月21日（木）	13:30～15:30	新軽井沢地区 ～矢ヶ崎公園周辺～	新軽井沢会館 駐車場
12月17日（火）	13:30～15:30	浅間ふれあい公園 ～1000M林道コース～	浅間ふれあい公園駐車場

★室内コース ※全レベル対象（雨天決行） 室内履きは不要です。

開催日	時間	内容	集合場所
8月28日（水）	13:30～15:30	Kダンス教室 リズムに合わせて楽しく汗をかきましょう	木もれ陽の里 保健センター
1月22日（水）			
2月21日（金）		室内ノルディック	

【持ち物】歩きやすい靴、リュック※1、タオル、帽子、飲み物、ポール※2

※1 荷物は手に持たずにリュックに入れてください。

※2 ポールの無い方は予約時にお申し出ください。無料貸出ができます。

【ご注意】・団体保険に加入するため、申し込み時に必ず氏名・連絡先等をお知らせください。当教室以外に個人情報を使用しません。

・新軽井沢公民館駐車場は台数が限られますので、徒歩または乗り合わせや、公共交通機関をご利用ください。近くに矢ヶ崎公園駐車場（有料）もあります。

【申し込み・問い合わせ】

保健補導員会事務局

軽井沢町保健福祉課健康推進係(保健センター)

TEL：45-8549 FAX：44-1396