

（令和6年11月1日発表）

## 「全身で歩く！ノルディック・ウォーク」講座の開催



|            |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ アピールポイント | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 静岡市ノルディック・ウォーク愛好会の講師から、「ノルディック・ウォーク」を教わります！</li> <li>● 大里地域のウォーキングコースを実際に歩きます。</li> <li>● 地域散策をしながら健康増進に役立つ講座です。</li> </ul>                                                            |
| ◆ 日時・期間    | 令和6年11月9・16・30日（土）午前9時～12時（全3回）                                                                                                                                                                                                 |
| ◆ 場 所      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 第1回 11/9（土）<br/>大里生涯学習センター2階ホール（駿河区中野新田 57-5）</li> <li>● 第2回 11/16（土）・第3回 11/30（土）<br/>中島浄化センター広場 中島テニス広場横（駿河区中島 2589-5）</li> <li>※ 雨天の場合は大里生涯学習センターで実施。</li> </ul>                    |
| ◆ 内容など     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2本のポールを持って歩く、北欧生まれのスポーツ「ノルディック・ウォーク」を座学と実践から学びます。</li> <li>・ 第1回は講義と座学、第2・3回は安倍川沿いや大浜海岸沿いを実際に歩きます。講師が基礎から指導しますので、初心者や高齢の方も安心して参加できます。</li> <li>・ 運動不足解消や体力強化に最適なウォーキング講座です。</li> </ul> |
| ◆ 対象・人数    | 15人                                                                                                                                                                                                                             |

**別紙資料 無**

ぜひ当日の取材をお願いします。

**【イベントに関する問合せ】**

大里生涯学習センター

担当 鈴木、伏見

電話 054-283-1698

**【担当課】生涯学習推進課（静岡庁舎15階）**

担当 渡辺、市川

電話 054-221-1207