

長崎の新しい景色が見える浦上川沿いを歩こう♪



# ノルディックウォーキング教室

## Aコース

	開催日	開催時間	開催(集合)場所	内容	申込締切
1	R6年9月28日 (土)	10:00~ 12:00 (受付9:45)	長崎市障害福祉センター (ハートセンター)体育室	(基礎) 歩行距離:2km	9/19 (木)
2	R6年11月9日 (土) *雨天中止		水辺の森公園 (三角広場利用)	(応用) 歩行距離:5km	

## Bコース

	開催日	開催時間	開催(集合)場所	内容	申込締切
1	R6年10月12日 (土)	10:00~ 12:00 (受付9:45)	長崎市障害福祉センター (ハートセンター)体育室	(基礎) 歩行距離:2km	10/3 (木)
2	R6年11月9日 (土) *雨天中止		水辺の森公園 (三角広場利用)	(応用) 歩行距離:5km	

2回シリーズで開催します。AコースとBコースの内容は同じです。(2回目は合同開催)

※2回続けて参加できる方のみお申込みください。

時 間:10:00~12:00(集合時間:9:45)

対 象:20歳以上の市民

定 員:各コース25名

持参品:室内シューズ(1回目使用)、飲み物、タオル

\*ノルディックポールは無料で貸し出します。  
(myポールをお持ちの方はご持参ください。)  
\*貴重品は、各自管理のため、リュックやポシ  
ェットなどでお越しくください。  
\*歩きやすい服装・靴でご参加ください。

【申込先】長崎市HP(電子申請)、あじさいコールにて  
「ノルディックウォーキング教室に申し込み」とお伝えください。

あじさいコール ☎822-8888



電子申請はこちらから↑

【主催】長崎市中央総合事務所地域福祉課 ☎829-1429