

# ノルディック・ウォーク



## 体験会

**10/12(水) 9:30~12:00**

※雨天時は 10/26(水)に延期

集合場所 道の駅「三矢の里あきたかた」  
ファーマーズレストラン横広場

※車の駐車は「サンフラワー可愛」側の  
第2駐車場へお願いします

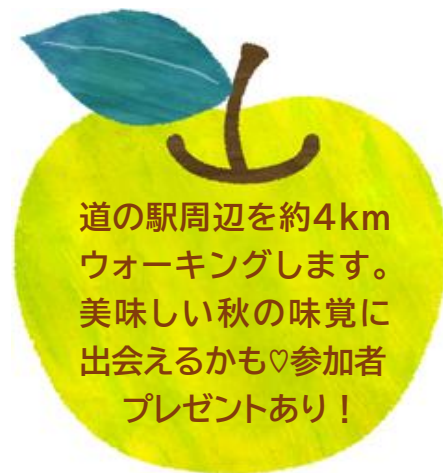
講師 株オール・オン・スポーツ 杉田寛治先生

定員 30名 **無料の貸出ポールあり**

参加費 みつやの里スポーツクラブ会員 **無料**

みつやの里スポーツクラブ会員外 **500円**

携行品 飲み物・タオル・ポール(お持ちの方)



道の駅周辺を約4km  
ウォーキングします。  
美味しい秋の味覚に  
出会えるかも♡参加者  
プレゼントあり!



ノルディック・ウォークは全身運動効果が  
高いことで人気です。  
運動不足を感じる今こそ、ウォーキング♪  
楽しく歩いて健康づくり!

申し込み  
問い合わせ

みつやの里スポーツクラブ事務局 TEL0826-42-2808  
(安芸高田市吉田運動公園内) ※月曜日休園