



初めての方大歓迎！
コースの途中にトイレ、休憩あり

年間の
参加者
募集！

令和8年度 香住B&G海洋センター

ノルディックウォーク教室

気軽に楽しめる3^キコースとしっかり歩く6^キコースをご用意！
ポールを使ったウォーキングは歩くだけで全身運動になります。
ぜひ、この機会に皆様のご参加をお待ちしております！

姿勢改善にも
いいですよ



- 対象者 : 町内在住、在勤の18歳以上の方
- 参加費 : 無料 (ポールレンタル100円/回)
- 持ち物 : 運動のできる服装、靴、飲み物、タオル、雨具、ポール
- コース : 下記の2コース ※集合場所は全て香住区内となります。

のんびりウォーク (3^キコース)

- ・定員30名(先着順)
- ・日程5~11月 第2、第4木曜日
13:30~15:00 ※7・8月は休み

しおかぜウォーク (6^キコース)

- ・定員15名(先着順)
- ・日程5~12月 第3木曜日※7・8月は休み
9:00~12:00※12月は第1木曜

- 申込み : 二次元コードまたは香住B&G海洋センターにお電話ください。



[申込み]

■お問合せ先 : 香住B&G海洋センター ☎0796-36-2467

