

2
(各土曜)
14,21,28

各回ごと受講可

円山公園 健康&歴史

開催時間 14:30~16:00 (受付14:00~)

ノルディックウォーク

インストラクターは一般社団法人
全日本ノルディック・ウォーク連盟 認定指導員!

ノルディックウォークは、2本のポールを使うことで、膝や腰への負担を軽減し、下半身のみならず全身の筋肉を効率的に使い、通常のウォーキングよりも高い運動効果が得られます。健康づくりをしながら、東山の歴史に触れる教室です。

集 合: 公園内「市民の森」(八坂神社北側の広場)

参加費: 500円 (ポールレンタル料、保険料含む)

対 象: 一般・中学生以上 定 員: 毎回20名

※各回前日までに申込(先着順)。定員余裕あれば当日受付。



申 込: 応募フォーム(右記QRコード) または fax.075-561-1675

ウォーク距離(往復)
約1~1.5km程度

市民の森(八坂神社北側の広場)でノルディックウォークの基本を30分程練習し、その後に円山公園・周辺ポイント(①知恩院御影堂 ②法垂窟 ③高台寺付近まで)実践ウォークし、ポイントの文化施設の説明を10分程聞いて、元の集合場所に戻るもの。

