令和８年度 ノルディックウォーキング体験教室　開催要項

１　趣　　旨	気軽に始めることができ、ウォーキング以上、ランニング未満と言われているノルディックウォーキングを通して、体力作りのきっかけを提供し、健康に対する意識を深めてもらう。
２　主　　催	別海町総合スポーツセンター　（指定管理者：別海町地域振興財団）
３　日　　程	11 月 24 日（火） ・午前の部 10：00～11：30 （1 時間 30 分） ・午後の部 13：30～14：30 （1 時間）
４　会　　場	別海町町民体育館（※受付：ロビー） ・午前の部：体育館周辺 ・午後の部：アリーナ及び体育館周辺 【雨天時】午前・午後ともに屋内開催に変更
５　持　ち　物	ノルディックウォーキング用ポール、タオル、水分補給用飲み物、上靴 運動ができる服装（屋外は大変冷え込みますので各自十分な防寒対策をお願いいたします。） **❣ノルディックウォーキング用ポール貸し出しあり（無料）❣**
６　対象・定員	30 名程度 （別海町民の方優先）※還暦教室、エンジョイ軽運動参加者含む （還暦教室・エンジョイ軽運動教室の参加者は、申込不要です。）
７　講　　師	別海町地域振興財団職員（INWA＆JNFA 公認　NW アクティビティリーダー）
８　参　加　料	無料
９　申込方法	別海町総合スポーツセンターまでご連絡ください。 TEL：0153-75-2882 FAX：0153-75-0418 Email：sports@betsukai-pf.or.jp スポーツセンター LINE 公式アカウント
10　そ　の　他	・当教室中に撮影した写真は、当財団 HP、スポーツセンター公式 SNS、ポスター等で使用することがあります。 ・申込締め切り 11 月 20 日（金）