

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングとは？

北欧フィンランド発祥の2本のポールを持って行うウォーキングです。
上半身、下半身共に動かすのでバランスよく全身運動ができます。

自然に触れながら楽しくウォーキングしましょう！！

日 時： 令和8年10月14日～12月23日（月2回 水曜日）

（10/14・28 11/11・25 12/9・23 の全6回）

午前10時～11時30分（雨天の場合は中止）

場 所： 伊丹市立サンシティホール集合

コースは伊丹市立サンシティホール周辺緑道、昆陽池公園等

対 象： 60歳以上の伊丹市民

定 員： 15名（申し込み多数の場合は抽選）

参 加 費： 無料（保険代として110円必要）

応募締切： 令和8年9月30日（水） 必着

申込方法： 往復はがき、FAX、Eメールにて、講座名、氏名（ふりがな）、住所
年齢、電話番号（自宅・携帯）、FAX番号、Eメールアドレス等を
記入し、下記問い合わせ先にお申込みください。

*ノルディックウォーキングポールのある方はお持ちください。
お持ちでない方は、お貸します。

問い合わせ先 〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1

伊丹市立サンシティホール（ノルディックウォーキング教室係）

TEL:072-783-2350 FAX:072-785-2461

Eメール:sunhall@bca.bai.ne.jp