

たのしい

# ノルディック ウォーク 2026



日時 令和8年4月8日(水)

~10月21日(水)

10:00~11:30(全5回)

2本のポールを使って、効率的にウォーキングをしましょう♪運動が苦手な方でも大丈夫。色々な景色楽しみながら、一緒に健康づくりをしませんか？

## ①4/8 高岡おとぎの森公園

ノルディックポールを使っての歩き方講座と春のおとぎの森公園内を散策



## ②5/20 おやべのまち探訪

メルヘンと寺社が同居する、歴史深いまち探訪。駅から城山公園に向かいます。



## ③6/10 内川遊歩道と新湊大橋

内川沿いを散策し、あいの風プロムナード(歩行者専用通路)を歩きます。



## ④9/30 八尾坂の街ウォーク

土壌づくりや格子戸の民家が残る古い町並みと城ヶ山を散策。

## ⑤10/21 二上山散策

ラストは今年も二上山の頂上を目指し歩きます♪



※いずれも現地集合となります。荒天の場合、中止となります(返金あり)。

※別途諸経費が必要となる場合があります。(飲食代、交通費など)

※詳しくは、お申込み時に要項をお渡しいたします。

※コース、時間は、変更となる場合があります。

講師 定塚 崇志先生

定員 15名 ポールの貸出し可(貸出料 1回500円)

受講料 一般 5,000円(5回)

遊・Uクラブ会員 2,500円(5回)

※別途諸経費が必要となる場合があります。

申込み 遊・Uクラブ会員:3/11(水)9:00~、非会員 3/18(水)9:00~

問合せ 遊・Uクラブ事務局 (Uホール内)0766-64-1437 担当:大沼、寺田

主催 NPO 法人遊・Uクラブ