

仙台市ウォーキングイベント補助事業

# ポールを使った ウォーキング体験会

～全身運動で心も体もリフレッシュ！～



## ポールを使ったウォーキング体験会

2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」の体験会です。JNFA公認インストラクターが指導いたします。ポールを使うことでどんな効果があるのか、一度体験してみませんか。ウォーキングでは物足りないがランニングではきついと思っている方、何か簡単に始められて継続できる運動を探している方、生活習慣病予防や健康増進を図りたい方におすすめです。

イベント名	ポールを使ったウォーキング体験会
開催日	2023/9/9
受付開始	9:30 ~
申込料	体験会チケット 500円
支払方法	会場払い
開催場所	トークネットホール仙台（仙台市民会館）
住所	宮城県仙台市青葉区桜ヶ岡公園4-1
主催者	みちのくノルディックウォーキングネットワーク（MN-net）
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/91763">https://moshicom.com/91763</a>



### MAP

