

## 第3回 春の「犀川」親子ポールウォーキング健康教室の実施について

新型コロナが続く中、手軽なスポーツとして、お子さんから高齢者の方まで、また、初心者の方にも楽しんでいただけるポールウォーキングの健康教室を開催します。簡単な歩き方から紹介する、分かりやすい講習会なので、ぜひご参加ください。

## 記

1. 日 時：令和5年3月26日（日）午前10：00～11：30
2. 場 所：いしかわ子ども交流センター（金沢市法島町11-8）
3. 対 象：親子・高齢者の方も含め、どなたでも参加可能
4. 定 員：先着20名  
※事前申し込みが必要です。予定人数に達し次第、募集を締め切ります。
5. 費 用：参加料無料  
ポールレンタル料500円（税込）※ポールのない方のみ、必要となります。
6. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）
7. 主 催：犀川緑地 指定管理者 エコ・チーム犀川  
協 力：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

## ＜お問い合わせ先＞

犀川緑地 指定管理者 エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、教室内の換気を徹底し、参加者同士の間隔を確保して実施します。





姿勢よく歩くことが出来るポールウォーキングをあなたの健康法に試してみませんか？

第3回 春の『犀川』

# 親子ポールウォーキング 健康教室

全世代  
大歓迎!!

参加費  
無料

親子参加も

シニア世代の方も

初めてのの方も



3月26日(日)

AM10:00~11:30

いしかわ子ども交流センター  
金沢市法島町11-8

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、ソーシャルディスタンスを確保しながら実施します。

参加費

参加費:無料 ポールレンタル料:500円(税込み)  
先着20名 エコチーム犀川事務局での事前予約が必要です

対象

親子、シニア世代、全世代  
どなたでも参加大歓迎です！

服装

運動のしやすい軽装、ウォーキングシューズ、  
マスク、水分補給飲料

講師

日本ポールウォーキング協会認定コーチ 澤田 基夫

お申込み・お問い合わせ

エコ・チーム犀川  
TEL 076-243-8564

後援：一般社団法人日本ポールウォーキング協会

エコ・チーム犀川  
ホームページ



最新情報は  
Twitterで



※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、教室内の換気を徹底し、参加者同士の間隔を確保して実施します。