

2024 年度

## ノルディックウォーク会

加賀市ウォーキングマップを活用した定例ノルディックウォーク会を、毎月第3日曜日に開催しています。一緒に歩いて爽やかな汗を流しませんか？  
初心者の方大歓迎です！



日時 (※小雨決行)	コース(距離)	集合場所
4月21日(日) 集合：9時30分	大聖寺(4.5km)	かが交流プラザさくら
5月19日(日) 集合：9時30分	橋立(3.8km)	橋立地区会館
6月16日(日) 集合：9時30分	金明(4.8km)	金明地区会館
7月21日(日) 集合：9時00分	南郷(4.7km)	南郷地区会館
9月15日(日) 集合：9時30分	東谷口(4.7km)	東谷口地区会館
10月20日(日) 集合：9時30分	作見(2.9km)	スポーツセンター (中央公園)
11月17日(日) 集合：9時30分	動橋(3.4km)	動橋地区会館
12月15日(日) 集合：9時30分	分校(4.0km)	分校地区会館
3月16日(日) 集合：9時30分	三木(4.0km)	三木地区会館

★通年コースをお申込みの方は、欠席する場合は事前に連絡をお願いします

- 指導員 加賀市ノルディックウォーク協会
- 持ち物 ポール(お持ちの方)、飲み物、タオル、KAGA 健幸ポイントカード  
※動きやすい服装、履きなれた靴でお越してください。

雨天の場合は体育館で行いますので、内履きズックをご持参ください。

- 定員 40名
- 対象 19歳以上の加賀市民
- 要申込 健康課 TEL 72-7865 FAX 72-5626  
※申込締切は、開催日の2日前とします。

参加無料  
ポール貸出無料



加賀市健康づくりスローガン  
まず10分！  
運動を続ける秘訣です！