

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は、2本のポールを使って歩く全身運動です。
通常のウォーキングと比較すると20%消費カロリーがアップします！

2026.

10/14(水)

時間：午前9時30分～
午前11時

会場：河北中央公園
(雨天時：町民体育館)



持ち物

- ☒ タオル ☒ 帽子
- ☒ 飲み物 ☒ 内履き(雨天時)



ポールは
貸出いたします！

申込み×切

10/9(金)

まで

お申込み・お問合せ



河北町役場 健康福祉課
健康づくり係

☎ 0237-73-5158