

# のんびりポールウォーク

## ～佐屋街道神守宿～

参加  
無料

申込期間

2025.4.7(月)  
～2025.4.23(水)

※お電話でお申込みください。

定員 30 名

5月3日 土/祝

雨天  
中止



- ① ロングコース 9時～正午
- ② ショートコース 10時～正午

集合場所 生涯学習センター  
南駐車場をご利用ください  
(乗り合わせのご協力をお願いします)

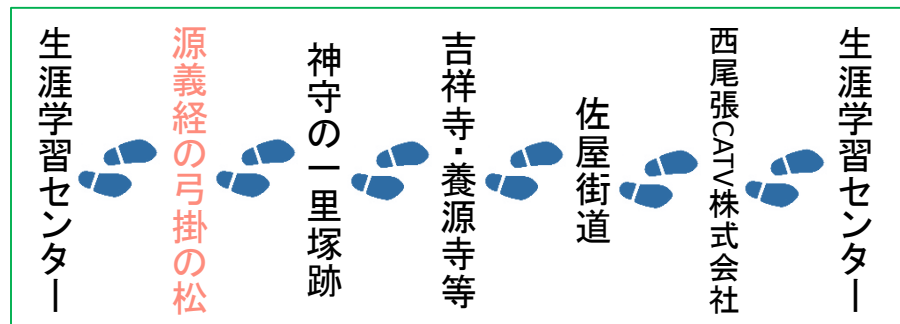
指導者 津島市スポーツ推進委員

ポールウォーキングとは・・・

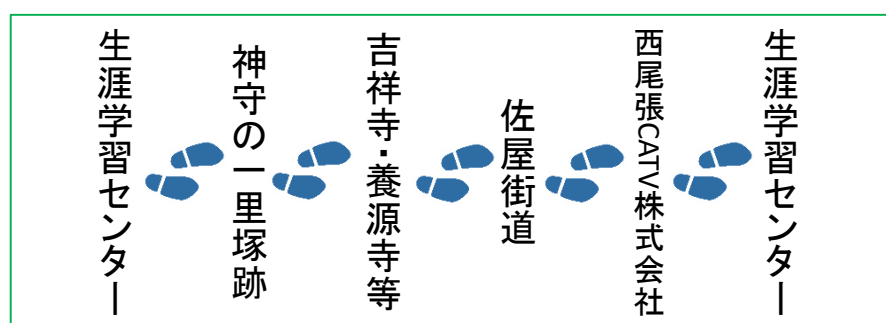
両手にポールを持って歩くウォーキング方法です  
関節に負荷をかけず全身運動を行えます

2種類のコースからお選びください (各コース最小催行人数7名)  
※ お申込みいただいたコースを変更していただく場合があります。

### ①ロングコース(約10km)



### ②ショートコース(約6km)



動きやすい服装(運動靴等)で飲み物を持参の上、ご参加ください。  
マイポール持参可。

申込・問合せ先

津島市教育委員会社会教育課  
東公園整備推進室スポーツ振興グループ

☎ 津島市役所2階  
☎ 0567-55-9428

