

初心者・経験者  
どちらもOK

◆ みんなで楽しく古墳公園を歩こう ◆

- ・初心者コース 基本講習＋公園内ウォーキング
- ・経験者コース 歩幅測定＋公園内ウォーキング

JNFA公認  
インストラクターが指導



# ノルディックウォーキング

## 初心者講習会＋経験者歩幅測定会

### IN 今城塚古墳公園

経験者の方も  
初心者コース  
参加可能です



日時

2018. 10 / 17 (水)  
10:00開始～12:00終了

場所 今城塚古墳公園

(〒569-1136 高槻市郡家本町48-8)  
はにわバルコニー(トイレ)前集合

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネスエクササイズの一つです。運動不足を解消したい方、首や肩こりに悩んでいる方、姿勢を良くしたい方などにおすすめです。

参加費

500円



(レンタルポール・保険料込)

定員

20名 (申し込み先着順)

対象

運動不足で体を動かしたい方  
杖無し歩行が可能な方

主催

株式会社トップコーポレーション  
パナソニックエイジフリーショップ高槻

服装

ウォーキングシューズ  
運動ができる服装(汗をかいたら、脱ぎ着できるもの)

かばん

両手にポールを持ちますので、ザックなどが望ましい

持ち物

水分、帽子、雨具、サングラスなどあれば。

※雨天の場合は中止します。前日の天気予報で判断し中止の場合はお知らせ致します。  
日中連絡が取れる連絡先をお知らせください。

申し込み方法 (電話・FAX・ホームページ・LINE から)

電話：072-672-0825 FAX：072-670-6668

担当：笹尾・福原・灘本

ホームページ：[www.topcorporation.com](http://www.topcorporation.com)

申込み締切日 開催日の3日前まで (定員になり次第受付終了)

※体験会当日の緊急連絡先：080-4061-7880 (笹尾)



LINE QRコード↑からも  
参加申し込み可能です

お名前		生年月日
ご住所 〒		ご職業
TEL	携帯	Email
(どちらかのコースに○をつけてください)		
初心者コース		経験者コース

当社が知り得た個人情報の保持については、細心の注意をもって管理するとともに、ノルディックウォーキングイベント以外の目的で、事前の承諾なく第三者に対して、直接、間接を問わず漏洩しないものとします。体験会中撮影した写真はチラシやホームページなどに利用する場合があります。