



# やってみよう! ノルディックウォーキング in 安満遺跡公園



参加費 100円 / ポール貸出別途 500円

開催日

2026. **3/21** (土) \*安満の日  
**4/18** (土) **5/16** (土) **6/13** (土)

**10:00~12:00** (受付 9:30~ 公園事務室) \*雨天中止

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フィンランド生まれのスポーツです。全身を使う運動ですが、年齢や身体能力にかかわらず目的に合わせて運動強度を調整でき、脚や膝の負担を軽減しながら歩くことができるので、どなたでも気軽に楽しめます。安満遺跡公園で、ノルディックウォーキングを始めてみませんか？

**対象** 高校生以上 (初心者向け)

**服装** 運動しやすい服装、靴、帽子、サングラス  
両手が空くりュック (両手にポールを持つため) 等

**定員** 先着 15名

**指導者** JNFA (日本ノルディックフィットネス協会) 公認インストラクター  
全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員

**持ち物** 水分・タオル

**主催** 株式会社トップコーポレーション / 安満遺跡公園パートナーズ



予約・お問合せ (安満遺跡公園パートナーズ)

**072-648-4725**

【受付時間】 午前 9 時から午後 5 時 (※年末年始を除く)