

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. 10/10(土) 11/21(土) 12/19(土)

※2027年 1月,2月はお休みです

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）
- **定 員** 先着 15 名
- **持ち物** 水分・タオル
- **服 装** 運動しやすい服装、靴、帽子、サングラス
  両手が空くリュック（両手にポールを持つため）等
- **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
- **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

トップコーポレーション
ハートニングステーション ゆとり

ama 安満遺跡公園
ama site park
安満遺跡公園パートナーズ
〒569-0096 大阪府高槻市八丁畷町 12 番 3 号

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）