

2026 3/8 SUN

春のげんきまつり

ノルディックウォーキング

時間：13：30～15：00

場所：岡崎げんき館 健康回廊集合

河川敷の方へ河津桜を見に行きます。

※ポールレンタル無料

※1時間以上歩ける方を対象とします。

スキーのストックのようなポールを使って歩く、全身を使った効率的な有酸素運動です。

誰にでも簡単にでき、より効果が高い運動ができます。



ノルディックウォーキング

【場所】岡崎げんき館 健康回廊集合
河原の方へ散策

【定員】中学生以上20名

【参加費】500円 ※当日支払い

【申込】2月7日（土）よりWebにて受付
（〆切2/22（日））

【発表】2月24日（火）メールにて連絡

【二次募集】2月25日（水）9：30～3月4日（水）
総合受付窓口

※雨天中止(HPにてお知らせします。)



【問い合わせ】健康づくりゾーン （0564）21-7733