

平成23年度

|   | 教室名                          | 期日        | 対象                             | 時間          | 参加費  | 内容  | 参加者数 |
|---|------------------------------|-----------|--------------------------------|-------------|------|---|------|
| 1 | ノルディックウォーキングセミナー<br>初心者セミナー  | 10月6日(木)  | 15歳以上で医師から<br>運動を禁止されてい<br>ない方 | 13:00～15:15 | 400円 | 基本講義と屋外での実習を実施<br>し、ノルディックウォーキングの<br>基礎を習得します。  | 12   |
| 2 | ノルディックウォーキングセミナー<br>経験者セッション | 10月6日(木)  | 受講者・ノルディック<br>W経験者・NWCメン<br>バー | 14:00～15:15 | 150円 | 会場からスタートして、毎回コー<br>スを変更しながら往復約6～7km<br>屋外を歩きます。 | 28   |
| 3 | ノルディックウォーキングセミナー<br>初心者セミナー  | 11月3日(祝)  | 15歳以上で医師から<br>運動を禁止されてい<br>ない方 | 13:00～15:15 | 400円 | 基本講義と屋外での実習を実施<br>し、ノルディックウォーキングの<br>基礎を習得します。  | 18   |
| 4 | ノルディックウォーキングセミナー<br>経験者セッション | 11月3日(祝)  | 受講者・ノルディック<br>W経験者・NWCメン<br>バー | 14:00～15:15 | 150円 | 会場からスタートして、毎回コー<br>スを変更しながら往復約6～7km<br>屋外を歩きます。 | 38   |
| 5 | 体育施設整備ボランティア                 | 11月27日(日) | 西区内学童軟式野<br>球チーム               |             | 無料   | 多目的グラウンドの石拾いや通<br>路に出た砂の履き戻し作業                  | 100  |