

令和 8 年 3 月 6 日  
石川県県央土木総合事務所  
電話 076-239-3907

## 第 6 回 春の「犀川」親子ポールウォーキング教室の実施について

桜の開花も間近な時期、少し体を動かしてみませんか。手軽なスポーツとして、お子さんから高齢者の方まで、また、初心者の方にも楽しんでいただけるポールウォーキング教室を開催します。簡単な歩き方から紹介する、分かりやすい講習会です。ぜひご参加ください。

### 記

1. 日 時：令和 8 年 3 月 29 日（日）午前 10:00～12:00
2. 集合場所：いしかわ子ども交流センター（金沢市法島町 11-8）
3. 対 象：親子・高齢者の方も含め、どなたでも参加可能
4. 定 員：先着 20 名

※事前申し込みが必要です。予定人数に達し次第、募集を締め切ります。

5. 費 用：参加料無料

ポールレンタル料 500 円（税込）※ポールのない方のみ、必要となります。

6. 申込先：エコ・チーム犀川（TEL：076-243-8564）

7. 主 催：犀川緑地 指定管理者 エコ・チーム犀川

協 力：一般社団法人 日本ポールウォーキング協会

<お問い合わせ先>

犀川緑地 指定管理者：エコ・チーム犀川 （TEL：076-243-8564）



第6回春の「犀川」

# 親子ポール ウォーキング教室

楽しく  
カラダづくり



- ♪嬉しい効果のヒミツ♪
- ・ただ歩くよりも高い運動効果
- ・脂肪燃焼効果アップ
- ・筋力アップ
- ・姿勢や肩こりの改善
- ・全身運動なのに足腰への負担が少ない などなど

令和8年 **3月29日（日）** AM10:00～12:00

いしかわ子ども交流センター 金沢市法島町11-8

参加費:無料 ポールレンタル料:500円(税込み)

先着20名 \*エコチーム犀川事務局での事前予約が必要です

対象:親子、シニア世代、全世代 どなたでも参加大歓迎!

服装・持ち物:運動のしやすい軽装、ウォーキングシューズ、水分補給飲料

講師:日本ポールウォーキング協会認定コーチ 澤田 基夫

お申込み・お問い合わせ

**エコチーム犀川**

TEL **076-243-8564**

後援:一般社団法人日本ポールウォーキング協会

エコ・チーム犀川  
ホームページ



最新情報は  
X(旧Twitter)で

