

# ノルディックウォーキング2019 in 延岡

誰でも簡単に覚えられ、負担が軽く、エクササイズ効果が高い  
ノルディックウォーキングを楽しんでみませんか！



開催時間: 13時00分～2時間程度  
受付: 九州保健福祉大学・QOL研究棟1階  
12時45分～受付開始  
開催場所: 九州保健福祉大学周辺  
〒882-8508 宮崎県延岡市吉野町1714-1  
※雨天時、10月26日(土)に延期します。



- 参加費等: **無料**  
※レンタルポール料金 無料(本数に限りがあります)
- 参加募集: 30名(定員になり次第締め切ります)
- 参加資格: 中学生以上の健康な方で、コースを完歩出来る方
- コース: 九州保健福祉大学周辺4km程度
- 準備品: 運動のできる服装、運動靴、帽子、飲み物、リュックやウェストポーチ等
- 参加申込: 官製ハガキまたはFAXにてお申し込みください。  
※必要事項: 氏名・性別・年齢・住所・連絡先・レンタルポールの要否  
※参加締切: 10月2日(水)17時まで
- お申込み・お問い合わせ先:  
九州保健福祉大学QOL研究機構・保健科学研究所(担当:樋口)  
電話: 0982-23-5555(代表)  
FAX: 0982-23-5728  
※不在時は、NPO法人宮崎県ノルディックウォーキング協会事務局  
080-3956-0040(井手)

■主催: 九州保健福祉大学QOL研究機構・保健科学研究所  
協力: NPO法人 宮崎県ノルディックウォーキング協会