

魅力あふふ 세미나

ノルディックウォーキングで行く！

秋バラの 須磨離宮公園

2025/10/31(金)

(受付 09:00 ~)

09:30 ~ 14:00 頃  雨天中止



秋が深まる心地よい季節。
ノルディックウォーキングで出かけませんか？

受付 9:00 ~ 9:30 神戸総合運動公園 案内所

対象 身長140 cm 以上で長距離歩行が可能な方

参加費 2,200 円 ※ポールレンタル料は別途 500 円
(須磨離宮公園入園料込み・ランチ BOX 付き)

服装・持ち物 動きやすい服装・運動靴・リュック・
手袋・飲み物

申込み WEB フォームから
(公式 HP 記載)



ノルディックウォーキングって？

2本のポールを使って歩くことで、膝や腰への負担を軽減し、全身をバランスよく使うフィンランド生まれのエクササイズ！



START

神戸総合運動公園



およそ
6.5km

GOAL

須磨離宮公園
(昼食・探索)



※須磨離宮公園 現地解散

主 催：公益財団法人神戸市公園緑化協会
お問い合わせ：神戸総合運動公園 管理センター
☎ 078-795-5151 ✉ kouhou@kobe-park.or.jp

※詳細につきましてはホームページをご覧ください。 ※天候などによりイベント内容が変更となる場合があります。

▼公式HP



▼各SNS

