ノルディックウォーキング教室
参加者募集



２本のポールで健康づくり

伊賀フューチャーズクラブでは、令和８年度ノルディックウォーキング教室の参加者を募集しています。
専門の資格を持った指導者が丁寧に指導いたしますので、初心者でもお気軽にご参加いただけます。

日　時：第２火曜日、第４木曜日１０：００～１１：３０(雨天中止)

※　暑熱対策として7月・8月は9：30～11：00迄

開催日：4/7 . 4/23 . 5/12 . 5/28 . 6/9 . 6/25 . 7/7 . 7/23 . 8/4 . 8/27 . 9/8 . 9/24

場　所：上野森林公園　花のテラス前集合（伊賀市下友生字松ケ谷１）
参加費：３００円　ポール貸出有り（無料）
対　象：１８歳以上　定員：３０名
持ち物：タオル、飲み物
服　装：動きやすい服装・運動靴

申込方法は、電話もしくはメール・FAX]での申込となります。
定員になり次第、受付を終了させていただきます。

申込は ☞

お申込み・お問合せ先　　特定非営利活動法人　伊賀フューチャーズクラブ
〒518-0830伊賀市平野城北町53-2
Tel /Fax 0595-24-7501　E－mail　iga-fc@ict.ne.jp

令和８年度前期　スケジュール

4 April 2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 May 2026

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6 June 2026

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7 July 2026

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8 August 2026

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9 September 2026

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

・　　が開催日となります。

注）日程は変更となる場合があります。雨天の場合は中止となります。

令和８年度ノルディックウォーキング教室参加申込書

伊賀フューチャーズクラブ　宛　　FAX：０５９５－２４－７５０１

ふりがな
氏　　名

住　　所

生年月日　　年　　月　　日　　歳

連絡先　　電　話：
　　メール：

その他　　ポール貸出　　要　・　不要