

# 一緒に歩こう！

弘前公園の美しい自然を  
眺めながら楽しめる♪



# ノルディックウォーキング

**日 程** 令和7年5月9日～11月7日(毎週金曜日)  
10:00～11:30 全25回  
※8月15日、8月22日は除く

**場 所** 弘前公園内(弘前市民体育館玄関前集合)

**参加料** 1シーズン3,000円(傷害保険料込)

**対 象** 約5キロ歩ききれる方

**持ち物** ノルディックウォーキング用ポール  
(レンタル可、1回100円頂戴します)  
水分補給用飲み物、汗拭きタオルなど

**その他** 動きやすい服装でお越しください

**申込み・お問い合わせ** 笹森記念体育館  
☎0172-37-5508



- 体調不良、発熱、咳など風邪症状がある方は参加を控えてください。
- 熱中症警戒アラートが発令された日はお休みとなりますのでご了承ください。

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association