



スマホで写真を撮るコツとノルディックウォーキングを学んで
紅葉撮影に出かけませんか？

スマホ写真撮影講座

ノルディック & ウォーキング

2025.11/26 水 13:30 ▶ 16:00
(受付 13:15~)

ノルディックウォーキングとは…

2本のポールを使ったウォーキングです。

ポールを使うことで、通常のウォーキングよりも脚・腰への負担が少なく、全身の筋肉を使う有酸素運動となります。

また、ポールを使うため転倒予防にもなります。



ノルディック
ウォーキング



写真撮影



専門講師



イベント概要

定員	20名
参加費	無料
対象	18歳以上
申込	右下二次元コードから申込
申込締切	11/18(火)
持ち物	スマートフォン (ノルディックポールは貸出有)
集合	青陵生涯学習センター 2階 多目的室

その他

- 牛川遊歩公園内をノルディックポールを使って歩きます。
- 雨天の場合、内容を一部変更して開催します。

当日スケジュール (内容は変更となる場合がございます)

13:15 ~ 13:30	受付(青陵生涯学習センター)
13:30 ~ 13:35	イベント説明
13:35 ~ 14:25	スマホ写真撮影講座
14:25 ~ 14:40	ストレッチ/ノルディックポールの使い方
14:40 ~ 15:25	ノルディックウォーキング/紅葉撮影
15:25 ~ 15:45	クールダウン
15:45 ~ 16:00	アンケート記入/スマホ相談(希望者)

参加特典

あいち健康プラスで使える
マイレージポイントを20ポイントプレゼント!
ぜひ事前ダウンロードをしてお参加ください
あいち健康プラスの詳細はこちらをチェック



「あいち健康プラス」は日々の健康づくりでポイントが貯まる健康づくり支援アプリです。
貯めたポイントで、優待カードの獲得や記念品の抽選に応募することができます。

- 主催 豊橋市
- 協力 株式会社菱和テレコム
NPO法人アンドエス

問い合わせ

豊橋市保健所 健康増進課
0532-39-9117

申込は
コチラ

