

【4月期】3月5日(水)10時から受付開始

※金額はすべて消費税が含まれております。

スポーツ

講座名	ノルディックウォークで山歩き	
講師名	渡辺 公裕 (茨城県ノルディック・ウォーク連盟副会長)	
講義日時	第2、第4木曜 10時～12時 ※11/13は終日	
	①4/10 館内(ノルディック・ウォークについて、運動と食事の関係) ②4/24 小田城跡～宝篋山小田休憩所 約4km ③5/8 牛久沼かっぱの小径コース 約6km ④5/22 筑波山旧参道コース 傾斜地約4km ⑤6/12 雪入山 雪入集落コース 傾斜地約4km ⑥9/25 北条大池～つくば道～平沢官衙遺跡 約5km ⑦10/9 雨引観音～雨引山往復コース 傾斜地3km ⑧10/23 小町の館～小野越峠ハイキングコース 約4km ⑨11/13 御嶽山～雨引山縦走コース 傾斜地・平地約9km ⑩11/27 白雲橋コース 傾斜地約2km * 4/10以外は館外(現地集散)となります。	
受講料	会員	16,500 円
(10回分)	一般	19,800 円
講座内容	<p>身体への負担が少なく、運動効果は通常歩行より30%UP！今人気の全身運動です。つくば市周辺の低山を歩き、最終回は筑波山に挑戦します。</p> <p>※対象：自信をもって5km程度が歩ける方</p>	

