

【4月期】3月6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 ※11/14は終日 ①4/11 館内(ノルディック・ウォークについて、運動と食事の関係) ②4/25 小田城跡～宝篋山小田休憩所 約4km ③5/9 牛久沼かっぱの小径コース 約6km ④5/23 筑波山旧参道コース 傾斜地約4km ⑤6/13 雪入山 雪入集落コース 傾斜地約4km ⑥9/26 北条大池～つくば道～平沢官衙遺跡 約5km ⑦10/10 雨引観音～雨引山往復コース 傾斜地3km ⑧10/24 小町の館～小野越峠ハイキングコース 約4km ⑨11/14 御嶽山～雨引山縦走コース 傾斜地・平地約9km ⑩11/28 筑波山御幸ヶ原コース 傾斜地約2km * 4/11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	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。	

