

ノルディックウォーキングで健康になろう！

両手にポール（ストック）を持って楽しく歩くウォーキングです。運動不足解消、健康維持・増進を目指す方！ぜひ、一緒に運動しましょう！

- 集 合 大路まちづくりセンター
(2階大会議室または3階研修室)
- 時 間 10:00~12:00
- コース 大路区周辺及び de 愛ひろば
- 雨天時 当日の朝7時の時点で雨が降っていたら中止します
- 参加費 無料
- 対象者 小学生以上であればどなたでも
※但し、3年生以下のお子さんは保護者同伴をお願いします。
- 定 員 40名
- 申込み 開催日の1週間前から2日前まで
大路まちづくりセンター窓口及び電話・FAX・メール
(TEL/FAX 563-5673、E-mail:mc-ooji@machikyou.jp)
保険加入のため、住所・氏名・連絡先・年齢が必要となります。
- ※道具（ポール）はこちらで用意します。
- ※運動のしやすい服装・運動靴・タオル及び飲み物を持参してください。
- 主 催 大路区まちづくり協議会（生涯学習部会）



【日 程】 全9回

月	日
6月	11日(月)・23日(土)
7月	9日(月)・21日(土)
10月	20日(土)・29日(月)
11月	19日(月)
H31/3月	4日(月)・16日(土)