

この秋 楽しみながら健康づくりをしてみませんか

ノルディックウォーキング体験会 のお知らせ

ポールを持って歩き
健康効果を高めます！



○日時 10月20日(火)

受付 8:45～

講義および体験 9:00～10:30

○場所 草津まちづくりセンター(草津市草津一丁目4-33 TEL:564-4999 体験はその周辺)

○対象 草津学区のみなさま、他に体験を希望されるみなさま

○指導者 くさつ健・交クラブのスタッフ

○目的 体験会を通じてノルディックウォーキングの良さや効果について知る機会を持ち、健康づくりの一環として継続的に取り組めるようになればと考えています。また、希望される方にはくさつ健・交クラブでのサークル活動にもつなげられれば良いと思っています。

○主催 草津まちづくり協議会/くさつ健・交クラブ

○申し込み ①草津まちづくりセンターに申込用紙を提出する
(用紙はまちセンにあります)

②草津まちづくりセンターのホームページよりメールに必要事項を記入し
申し込む kusatsu@machikyou.jp

※①、②いずれかの方法で申し込んでください。



き り と り

10/20(火) ノルディックウォーキング 体験会申し込み用紙

お名前			
住所			
連絡先			
レンタルポール(無料)	必要 ・ 必要ない	※どちらかに○印をつけてください	
区分	中学生以下 ・ 大人一般(高校生～65歳未満) ・ シニア(65歳以上) ※○印をつけてください		